

འབྲུང་ཕྱིས་རྣམ་བཤད་བརྟན་
ཕྱིའི་ཐུ་བྱུང།

ཐུབ་བསྟན་ཕྱན་ཚུགས།



Kamtsang Prayers

འབྲུང་ཕྱིས་རྣམ་བཤད་བརྟན་
ཕྱིའི་ཐུ་བྱུང།

ཐུབ་བསྟན་ཕྱན་ཚུགས།



ཚུམ་པ་པོའི་འདྲ་པར།

དཀར་ཆག

- མཆོད་བརྗོད། (1)
- ལེའུ་དང་པོ། གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གནད་བརྒྱུས། (4)
- ས་བཅད་དང་པོ། གནའ་པོའི་སྐར་འབྲུང་ཅིས་བྱང་བའི་ལོ་རྒྱུས། (4)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། རང་བྱང་ཁམས་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་ཟིན་བྲིས། (10)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། དུལ་གཞན་གྱི་ཅིས་ལྷགས་བོད་ཏུ་དར་ཚུལ། (16)
- ལེའུ་གཉིས་པ། འབྲུང་ཅིས་སྟོན་འགྲོའི་སྐོར། (26)
- ས་བཅད་དང་པོ། བཙེ་ཐབས་དང་བཙེ་བྱའི་སྐོར། (26)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སྟོན་ལྷས་དབང་སྲུང་སྟོན་གྱི་རྣམ་བཞག (29)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། ཏུས་དང་ལོ་ཁམས་མཐུན་ཕྱེབ་བརྟག་ཐབས། (34)
- ས་བཅད་བཞི་པ། སྐར་ཁ་བཙེ་ཐབས། (35)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། སྟེ་བ་བཙེ་ཐབས། (38)
- ས་བཅད་དྲུག་པ། དར་གྱང་ཟླ་ཆོས་གཟའ་སྐར་སྟོན། (45)
- ལེའུ་གསུམ་པ། ཀེག་ཅིས་དང་གཏོ་བཙས་སྐོར། (57)
- ས་བཅད་དང་པོ། ཀེག་ཅིས་རྟུ་ཞེ་བརྟན་མ། (57)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། སྐར་ཁའི་ཏུས་ཀེག་ (70)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། སྐར་ཁའི་ཀེག་བརྒྱུར། (75)
- ས་བཅད་བཞི་པ། ཐབས་སྟེའི་དཔྱད་འབྲས་བཤད་པ། (90)
- ལེའུ་བཞི་པ། གཤེན་ཅིས་སྐོར། (93)
- ས་བཅད་དང་པོ། གཤེན་ཅིས་རྟུ་ར་ལྔ་པ། (93)
- ས་བཅད་གཉིས་པ། གཤེན་པོའི་སྐར་ཁའི་ཞལ་ཆེན་མ། (97)
- ས་བཅད་གསུམ་པ། གཤེན་པོའི་རན་འབྲད་བརྟག་པ། (104)
- ས་བཅད་བཞི་པ། ཏུར་ལའི་རྟུ་འབྲས་བརྟག་པ། (107)
- ས་བཅད་ལྔ་པ། རོ་ཡི་འདོན་སྟོན་དང་སྐར་ཁང་སྐོར། (113)
- ས་བཅད་དྲུག་པ། སྟེ་བའི་སྟེ་རྟགས་སྐོར། (124)
- ལེའུ་ལྔ་པ། ས་དཔྱད་དང་ས་སྐོར་སྐོར། (135)
- ས་བཅད་དང་པོ། ས་དཔྱད་རིན་ཆེན་ཀྱན་འདུས། (135)

ས་བཅད་གཉིས་པ། ས་དབྱད་ཟིན་ཟིན་མེས་པོའི་ཞལ་རྒྱུ།	(143)
ས་བཅད་གསུམ་པ། ས་བསྐྱར་བརྟམས་པ།	(153)
ལེའུ་བྱུག་པ། ཉེར་མཁོ་ཅིས་གཏོ་སྐྱོར།	(156)
ས་བཅད་དང་པོ། ས་བདག་སྒྲིའི་སྒྲིབ་བཅས་སྐམ་ཆིངས་སྐྱོར།	(156)
ས་བཅད་གཉིས་པ། རོ་ལམ་གཤེར་སྐྱེམས།	(162)
ས་བཅད་གསུམ་པ། ཏུར་ཚོངས་སྐྱོ་འབྱེད་འབྱུང་ལྡེའི་སྐྱར་བཅས།	(164)
ས་བཅད་བཞི་པ། གཤམ་གྱི་སྐྱོ་དབྱེ།	(174)
ས་བཅད་ལྔ་པ། འབྱུང་ལྡེའི་ཏུར་སྐྱར།	(175)
ས་བཅད་དྲུག་པ། བྱིས་པ་རྒྱུད་ཏུར་གྱི་ལག་ལེན།	(178)
ལེའུ་བདུན་པ། བག་ཅིས་དང་བག་ཚོགས་སྐྱོར།	(182)
ས་བཅད་དང་པོ། ཁབ་སོ་བག་ཅིས་སྐྱོར་ལ།	(182)
ས་བཅད་གཉིས་པ། བག་མ་ལ་དགེ་བའི་ལས་ཕན་བདུན་གྱི་ཚོགས་	(199)
ལེའུ་བརྒྱད་པ། ཆོ་རབས་ལས་ཅིས་སྐྱོར།	(213)
ས་བཅད་དང་པོ། ཏུས་ཆེན་ཕྱེ་ལྡེའི་བྱུ་ཁོངས།	(213)
ས་བཅད་གཉིས་པ། ཆོ་རབས་ལས་ཅིས་རྟེན་བརྒྱ་མའི་རེའུ་མིག་	(215)
ས་བཅད་གསུམ་པ། སྐྱོས་རྟེན་ཏུས་ཁམས་བསྐྱེབས་རྩུལ།	(223)
ས་བཅད་བཞི་པ། མེད་མི་ཏུང་བའི་རྟེན་འབྲེལ།	(225)
ས་བཅད་ལྔ་པ། བརྒྱ་ཕྱག་གཅིག་གི་ཁ་དམར་འབྲེལ།	(229)
ས་བཅད་དྲུག་པ། སྐྱོག་ལུས་དབང་རྒྱུད་གཅོད་དུལ་ཁ་དམར།	(232)
ས་བཅད་བདུན་པ། དལ་ལྷུད་ཞག་མལ་བཞི་རྟེན།	(234)
ས་བཅད་བརྒྱད་པ། ལྷ་དཔལ་ཆོ་བདུད་རྣམ་བཤད།	(242)
ས་བཅད་དབུ་པ། དཔལ་བྱུར་བརྟག་པའི་ཅིས།	(244)
ས་བཅད་བརྒྱ་པ། ལོ་སྐྱོར་བརྟུ་གཉིས་འབྲས་ཅིས།	(246)
ས་བཅད་བརྟུ་གཅིག་པ། དྲུག་རྩའི་ལོ་ཡི་འབྲེལ་བཤད།	(249)
ས་བཅད་བརྟུ་གཉིས་པ། ནང་ཏུས་སྐར་ཁའི་སྐྱེས་འབྲས་བཤད་པ།	(257)
ས་བཅད་བརྟུ་གསུམ་པ། སྐྱེས་སྐྱེ་སྤིང་དཔུའི་འབྲས་བཤད།	(260)
ས་བཅད་བརྟུ་བཞི་པ། སྐྱེས་ཉིན་གྱི་གཟའ་ལྷ་དང་ཏུས་སྐྱོར་ཁ་མ།	(266)
མཁུག་རྩོམ།	(275)

མཚོད་བརྗོད།

སྒོར་ཐང་གཙུག་ལག་གསེར་གྱི་སྒོམ་བུའི་གཞུང་། །
 མི་བསྐྱུན་ལྷ་སྒོའི་དབྱང་གིས་བཙམ་པའི་ཚོ། །
 མི་འཇིག་ཐུགས་བསྐྱེད་བརྟན་པོའི་གོ་ཆ་ཡིས། །
 སྤང་མཛད་སྐྱབས་ཆེ་པན་བདེ་ཐུག་གི་ཡུལ། །

གཟའ་ཆེན་བརྒྱད་དང་གོ་ལའི་རང་འགྲོས་སོགས། །
 བརྟ་གཉིས་བྱིམ་རུ་རྒྱང་གིས་བསྐྱེད་པའི་ཚོ། །
 རུས་བཞིའི་ཁམས་དང་ལུན་སྤང་ནམ་འགྱུར་སོགས། །
 རང་བཞིན་ཆོས་ཉིད་གངས་ཅན་གན་པོས་རྟོགས། །

ཕྱི་སྒོད་འཇིག་རྟེན་ནང་བརྟུང་སྐྱེ་འགྲོའི་ཁམས། །
 འབྱུང་བཞིའི་རྣམ་ལས་གྲུབ་པ་དངོས་པོའི་ཚོས། །
 འཕེལ་འགྲིབ་དབང་གིས་བདེ་ཐུག་འགྱུར་བའི་གཤིས། །
 ཡོངས་སུ་གསལ་མཛད་པོན་གྱི་སྟོན་པ་མཚོག། །

སྒོད་བརྟུང་འབྲུག་པ་མདོས་དང་ཡས་གྱིས་བཙམ། །
 འདུ་གསུམ་འབྲུག་པ་རྣམ་དང་སྒྲན་གྱིས་གསོས། །
 རང་བྱུང་ཆོན་རིག་རང་གི་སྒོ་ལས་བཙམ། །
 བཤམ་མང་དབྱས་ན་གོང་ཅེ་འཕུལ་རྒྱལ་མངོས། །

ན་ལེན་རུ་པཎ་ཆེན་ལྷ་བརྒྱས་བཀྱུར། །
 ཁ་བ་ཅན་འདིར་སྐད་གཉིས་སྒྲ་བའི་དབང་། །

ཅ་མི་པཎ་ཆེན་གྱི་ངོ་ཟླ་འོད་མགོན། །
ལྷོངས་འདིར་རུས་འཁོར་སྒྲུ་བ་ཐོག་མ་ཉིད། །

ཕྱི་ནང་གཞན་གསུམ་རང་བཞིན་གཅིག་ཏུ་གཟིགས། །
སྒྲོག་གྱུར་གོ་ལའི་ལྷུར་བྱལ་གངས་གིས་གཞལ། །
སྡོན་མེད་རིག་པའི་འབྲུལ་གྱི་གནམ་དབྱེད་མཁན། །
ཀུན་མཁྱེན་རང་བྱུང་ངོ་རྗེས་ལྷོངས་འདི་སྒྱུངས། །

གོ་ལའི་ཁྱོན་དང་གཟའ་སྐར་རང་འགྲོས་སོགས། །
ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་གངས་ཚད་རྣམ་བཞག་ཀུན། །
ཡོངས་སུ་གསལ་བའི་འགྲེལ་མཛད་རྣམ་དཔྱད་ཅན། །
བུ་སྟོན་རྗེ་དང་གཙུག་ལག་སྤང་བའི་ཞབས། །

ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་བཟང་ངན་བྲ་མར་བཞོད། །
སྒྲོག་གྱུར་ཆར་ཞོད་མད་མེར་སྡོན་བཟོ་སྒྲོག། །
ཡུལ་གྱའི་སོ་སོའི་བྱུང་ཆོས་རང་སྒྲོལ་འགོད། །
ལུག་མཚུར་ཅིས་གྱི་སྒྲོབ་དཔོན་དེ་ཀུན་བསྐྱུགས། །

བན་བོན་དབྱེར་མེད་རིག་གཞུང་རང་སོར་འཛོག། །
སྐར་འབྲུང་ཅིས་གྱི་སྒྲིང་བཅུད་གཡང་རུ་བྱངས། །
བེ་རྩར་དཀར་པོས་བོད་གྱི་རང་ལྷགས་བསྐྱུངས། །
མི་ཡི་དབང་པོ་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོ་རྒྱལ། །

རྣམ་དག་བྱེད་གྲུབ་ཅིས་གྱི་དཔོངས་པ་བསྐྱིལ། །
འཕགས་བོད་སྐར་འབྲུང་ཅིས་གྱི་སྒྲིང་བཅུད་བྱངས། །

བན་པོན་གཏོ་མདོས་གང་འོས་རང་ལྷགས་བཀོད། །
ཉེར་མཁོའི་ཅིས་ཀྱི་མཛོད་འཛིན་ངེས་ལེགས་ཟླ། །

དཀར་ནག་རྩ་པོད་ཀུན་གྱི་ཅིས་གཞུང་གཟིགས། །
ནམ་ལྷ་རྩས་ཀྱི་གཟེར་ནམས་ཉི་སྐར་གཙོ། །
ལེགས་ཉེས་ལྟས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་ཡུལ་སྟོལ་གཅིས། །
ལེགས་བཤད་ཀུན་ལས་བརྩས་པ་ཀོང་སྤྱི་དྲིན། །

བསྐྱབ་པ་ཉམས་ལེན་ཅན་གྱི་སྤྲ་མ་གཤེགས། །
གྲོང་ཚོག་སྤྱག་ལེན་མཁས་པའི་སྤྱགས་པའང་རྒས། །
ཤི་གསོན་མགོ་བོ་བསྐྱར་ལ་ལྷ་བྲལ་བའི། །
སྤྲ་སྤྱལ་མཚན་འཛིན་དག་ལ་འདི་མི་མཁོ། །

འཕགས་ཡུལ་མཁས་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཀ་པོད་ནམས། །
དེང་འདིར་འཆད་མཁན་མང་ཡང་རྟོགས་མཁན་ཉུང་། །
གངས་ཅན་མེས་པོའི་རང་ལྷགས་གཤིན་བག་ཚོག་ །
རིམ་བཞིན་འཇའ་ཚོན་རྗེས་སྤྲ་ཡལ་བར་དོགས། །

པོད་ཀྱི་དམངས་སྟོལ་གཤིན་བག་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་། །
གདམས་ངག་འབྱུང་ཁྱདས་དཔལ་སྤྱངས་ཚོས་ཀྱི་སྤྱེ། །
བསྐྱབས་པའི་རྩས་ནི་རིག་གནས་གསར་བརྗེའི་སྐབས། །
འཆད་པའི་དགོས་པ་དེང་གི་རྩས་འདིར་མཐོང་། །

ཡེ་ཤུ་དང་པོ།

གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་རྣམ་བཤད།

ཨ་བཅད་དང་པོ། གནའ་མོའི་རྣམ་འབྲུང་ཅིས་ཁྱེད་པའི་ལོ་རྒྱུས།

གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་གནད་བསྐྱུས་ཞེས་པ་འདིའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་
 བོར། རྣམ་ཅིས་དང་འབྲུང་ཅིས་རིག་པ་ནི་བོད་ཀྱི་ཆེས་གནའ་བོའི་རིག་གནས་
 རྟིང་ཤོས་ཤིག་ཡིན་ལ། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཉམས་ཐུང་རྣམས་སྟུགས་
 བསྐྱུས་བྱས་པའི། བོད་རང་གི་ས་གནས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་འབྲེལ་བའི་ཐུན་མོང་མ་
 ཡིན་པའི་བྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་རིག་གནས་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་མ་ཟད། གནའ་བོའི་
 རང་བྱུང་ཆོན་རིག་གི་རྒྱུ་གཞི་ལྟ་བུའི་རིག་གནས་ཤིག་ཀྱང་ཡིན་པ་དང་། རིག་
 པ་འདི་ནི། རྒྱ་དཀར་ནག་གང་ལའང་མེད་པའི་གནའ་བོའི་ཁང་བོད་ཀྱི་རིག་
 གཞུང་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། གསལ་བཤད་འདིའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྱེད་ས་
 གཏུག་ས་ནི་བོན་གྱི་ཡིག་ཆ་དང་རྟིང་པ་ཁོ་ན་ཅུ་མ་མིན་ལ། ཁོ་བོའི་རྗེས་དཔག་གི་
 གྲོ་ལས་བྱུང་བ་ནི་དེ་བས་ཀྱང་མ་ཡིན། འདིར་འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་བྱུང་ཁྱེད་ས་བོན་
 ཀྱི་རིག་གཞུང་ཡིན་པ་སྟུབ་བྱེད་ཀྱི། ཡིག་ཆ་གཙོ་བོར་བན་བོན་གཉིས་ལས་བན་
 དེའི་ཡིག་ཆ་དང་། དེ་ལས་དེ་བོད་གེ་ལྡན་པའི་སྟུགས་གཏོགས། བོད་ཀྱི་ཆོས་
 སྲིད་གཉིས་ལ་དབང་སྐྱུར་བྱེད། མཁན་སྡེ་སྲིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོའི་ཞལ་བཞེད་
 བསྟན་བཅོས་《བེ་རུར་དཀར་པོ་》ཡིན་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
 རི་ལྟར་བཀོད་པ། དེ་བཞིན་བཅད་བཅོས་མེད་པ་འདིར་བཀོད་ཡོད་པས་གཟུར་
 གནས་དཔྱད་ལྡན་རྣམས་ལ་སྟུན་གྱི་བདུན་ཅིར་འགྱུར་ངེས། །

རྣམ་ཅིས་དང་འབྲུང་ཅིས་ཞེས་པའི་དོན་གང་ཞིན། རྣམ་ཅིས་རིག་པ་ནི།
 ཕྱི་རོལ་གྱི་ཉི་ཟླ་གཟའ་རྣམས་ཀྱི་འཁོར་བཀོད་ལ་བརྟེན་ནས་ནམ་ཟླ་དུས་ཀྱི་
 དབྱེ་བ་དང་། དབྱར་དགུན་སྟོན་དབྱེད་ཀྱི་དུས་ཚོགས། ནམ་མཁའི་སྤྲིན། བར་
 རྒྱུད་གི་རྒྱུད། ས་གཞིའི་བྱ་དང་བྱིའུ་སོགས་སྟོག་ཆགས་རིགས་ཀྱི་འཕྲོ་རྒྱས་དང་

སྐད་གདངས་ལ་བརྟག་ནས་གནམ་གཤིས་དྲོ་གང་དང་། ཁོར་ཡུག་འགྱུར་
ལྷོག་སོགས། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་འགྱུར་བ་ལ་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་རིག་པ་
ཞིག་རེད། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིང་འབྲོག་གི་སོ་ནམ་དུས་ཆོགས་གཏན་འཁེལ་
བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་ནི། བཙེ་བྱ་འཇིག་རྟེན་སྲིད་པ་འདི་ཉིད་རྒྱས་
སྤེལ་གྱི་གཞུགས་སུ་བཀོད་ཅིང་། བཙེ་བྱེད་སྤར་ཁ་བརྒྱད། སྤེ་བ་དགུ། ལོ་སྐྱོར་
བརྒྱ་གཉིས་ལ་སོགས་པའི་སྲིད་པའི་འཕོ་འགྱུར་དང་འཁེལ་འགྲིལ་རྣམས། བཙེ་
ཐབས་འབྲུང་བ་བཞི་འམ་ལྷ་དང་སྤར་ནས། སྤེ་སྐྱོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་འབྲུང་བ་
བཞིའི་ཁམས་འབྲོད་སྐྱོར་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས། དུས་བཞིའི་འགྱུར་བ་དང་།
ཉིན་རེའི་གནམ་གཤིས་འགྱུར་བ་ཡོང་ཚུལ་དང་། ནང་སེམས་ཅན་གྱི་ལུས་ལ་སྐྱེ་
ཆ་ན་འཆིའི་འགྱུར་བ་ཡོང་བའི་ཚུལ་རྣམས་བཙེ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། རིག་གཞུང་
དེ་གཉིས་གཅིག་ལ་གཅིག་བརྟེན་གྱིས་གྲུབ་པ་ལས་ཕན་ཚུན་ལ་བྲལ་བའི་སྒོ་ནས་
འབྲས་བུ་བརྟག་ཐབས་མེད་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་རེད། །

བོད་འདིར་འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་བྱུང་ནས་དུས་ཡུན་རིང་པོའི་རྗེས་སུ་ལོ་ཐོ་
བཙེ་སྤེལ་དར་ཡོད་པར་གསལ་རྟེ། 《བོད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་ལོ་ཐོ་ཐུག་པའི་
སངས་རྒྱུ་ཀྱི། །དྲང་སྲོང་ཡོད་པོ་ཞེས་བྱུང་སྤྱུལ། །རྩལ་སྤྱི་ཕྱོད་འདི་སྐད་
གསུངས། །འཇིག་རྟེན་ཁམས་འདིར་རྒྱས་སྤེལ་ལས། །རི་སྐྱོད་ཆགས་ཤིང་སྲིད་པ་
སྤེན། །ལོ་འགྲོས་སྲིད་པའི་དགྲང་ལོ་བཀོད། །ཅིས་གསུངས་སྤར་ཡང་ལྷ་གནས་
གཤེགས། །དེ་ནས་མི་ཡི་ལོ་འགྲོས་མིང་། །ཤེས་ཀྱང་ཅིས་དོན་ཤེས་པ་མེད། །དེ་
ནས་ནམ་ཞིག་ལོན་པའི་ཆོ། །རྟ་ལོར་ས་བདག་ནག་པོ་བྱུང་། །ལོ་འདི་རྟ་ལོ་ཡིན་
ཞེས་གསུངས། །དེ་ནས་ལོས་ལོར་རྒྱལ་བུ་ནི། །ཤི་ཁ་ཐེན་ཅེ་ཞེས་བྱ་བས། །རྒྱལ་
ཁྲིམས་བཅས་པས་བདེ་ཞིང་སྐྱིད། །དེ་ནས་མི་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་དང་། །དགུ་བརྒྱ་ཙ་
བཞི་སོང་བ་ན། །ས་བདག་རྒྱུང་རྒྱལ་ཞེས་བྱ་བྱོན། །ང་ཉིད་འོང་བའི་ལོ་གཉིན་

① རྟོད་ཆ། ཤོག་ལྗེ་བ་༢༩༩་ཐོང་༡༢་བར། གྲང་གོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྐྱན་ཁང་། སྤྱི་ལོ་
༡༩༩༤་ལོར་དཔར།

འདི། ཤིང་པོ་སྤྱུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། དྲང་སྤྱང་སྤོན་པོ་ཞེས་བྱ་བས། དེ་མན་
 རི་ལྟར་འོང་ཞེས་གསེལ། ཤིང་མེ་ས་ལྷགས་ཆུ་རིམ་བཅིས། ཞེས་གསུངས་ས་
 བདག་ཡུལ་དུ་གཤེགས། དེ་ནས་བཞི་བརྒྱ་ལྷན་པའི་ཚོ། ཟེའུ་ཀོང་འཕུལ་རྒྱུང་
 ཞེས་པ་བྱུང་། རང་ཉིད་འོང་བའི་ལོ་འདི་ནི། གཤམ་ཚེ་དང་པོའི་ཤིང་གྱི་འི་
 ལོ། དེ་ཤིང་ར་དང་པོ་མེ་པོ་སྤྱུ་ ཞེས་དང་དུས་ཀྱང་རིམ་པར་བཅིས། དེ་ནས་
 མི་ལོ་སྤྱུ་བརྒྱ་དང་། དུག་ཅུ་ཐམ་པ་འདས་པའི་ཚོ། ཡང་གཅིག་ཤིང་གྱི་དང་
 པོ་ལ། ཀོང་ཅེ་འཕུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་བྱོན། ཞེས་སོགས་འཁོད་པ་ལྟར་ན། འགོ་བ་
 མའི་རིགས་བྱུང་ནས་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་འདས་པའི་རྗེས་སུ། མི་རྣམས་རིམ་
 བཞིན་ཉོན་མོངས་རི་ཆེར་སྤྱོད་པ་དང་དུས་ཚོད་གྱི་སེམས་ཅན་རྣམས་གྱི་དོན་དུ་
 དྲང་སྤྱང་ཡོད་པོ་ཞེས་པ་ཞིག་འཛམ་བུ་སྤྱིར་འདིར་བྱོན་ནས། འཛིག་རྟེན་སྤྱིར་
 པ་འདི་ཉིད་ཆགས་ཚུལ་དང་ཅིས་གཞི་རུས་སྤུལ་གྱི་གཟུགས་སུ་བཀོད་ཅིང་། དེ་
 ལ་སྤྱིར་པའི་བདེ་སྤྱུག་སྤྱི་ཚོགས་པ་འདི་དག་འཕོ་འཁྱུར་དང་། འཕེལ་འགྲིབ་སྤྱི་
 ཚོགས་མཚོན་བྱེད་དུ་ལོ་ལྟ་ཞག་དུས་གྱི་རྣམ་གཞག་བསྟན་པའི་གཙུག་ལག་ཅིས་
 གྱི་རིག་པ་འདི་ཉིད་བསྟན་པར་བཤད། དྲང་སྤྱང་ཡོད་པོས་གཙུག་ལག་ཅིས་
 རིག་གསུངས་ནས་ཡུན་རིང་པོར་ལོན་པའི་རྗེས་སུ། ཅིས་གྱི་སློབ་དཔོན་ས་བདག་
 ནག་པོ་ཞེས་པ་ཞིག་བྱོན་ནས། དེས་སྤར་ཁ་བརྒྱད། སྤེ་བ་དག། ལོ་སྤྱིར་བརྒྱ་
 གཉིས་སོགས་གྱི་རྣམ་གཞག་བསྟན་ཅིང་། ཁོང་རང་ཉིད་འབྲུངས་པའི་ལོ་དེ་རྟ་
 ལོ་ཡིན་པའི་དཔེར་བཀོད། སྤེ་བས་དེར་ཡི་གེ་མེད་པས་ལོ་ལྟ་སྤར་སྤེ་རྣམས་ངོས་
 འཛིན་བྱེད་ཡས་ལ། རེའུ་དཀར་ནག་གི་གྲངས་བཀོད་ནས་ངོས་འཛིན་སྤུལ་དར།
 དེ་ནས་གཤམ་ཅེ་གཉིས་པའི་ལྷགས་ཡོས་ལོ་སྤྱི་ལོ་སྤྱི་གྱི་༡༧༡༧ལོར། རྒྱལ་བུ་ཤི་
 ཁ་ཐེན་ཅེ་ཞེས་པས། གཙུག་ལག་ཅིས་གྱི་རིགས་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱལ་ཁྲིམས་
 བཅོས་ཤིང་སྤེ་འབངས་བརྒྱུངས་པས་ཡུལ་ཁམས་བདེ་ཞིང་སྤྱིར་པར་བྱུང་། དེ་
 རྗེས་ཤིང་སྤེ་ལོ། སྤྱི་ལོ་སྤྱི་གྱི་༡༧༡༧ལོར་ཅིས་གྱི་སློབ་དཔོན་ས་བདག་རྒྱུང་
 རྒྱལ་འབྲུངས། དེ་ལ་དྲང་སྤྱང་སྤོན་པོས་གཙུག་ལག་ཅིས་རིག་ཞུས། ལོ་ལྟ་སྤར་
 སྤེ་སོགས་མཚོན་བྱེད་དུ། འབྲུང་བ་ལྟའི་ཁ་མདོག་བཞིན་རྟེལ་གྲངས་བཀོད་སྤུལ་

བྱུང་། གཤམ་ཙེ་དང་པོའི་ཤིང་བྱིའི་ནང་གི་སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་༡༥༩་པའི་ས་བྱི་ལོར་
 བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་ཀྱི་གསུང་སྤྲུལ། ཅིས་ཀྱི་སྟོན་དཔོན་ཟེའུ་ཀོང་འཕྲུལ་
 རྒྱུང་འཕྲུང་སྤྲུལ། དེས་འཕྲུང་བ་མ་བྱ་དག་གྲོགས་སོགས་བསྟན་ཅིང་། གསོ་བ་རིག་
 པའི་གཞུང་ལུགས་དང་ཅིས་གཞུང་འབྲེལ་ནས་བརྟག་ཐབས་སོགས་བསྟན། གཤམ་
 ཙེ་དང་པོའི་ཤིང་བྱི་སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་༡༥༥༥་ལོར་ཀོང་ཙེ་འཕྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་འཕྲུང་སྤྲུལ།
 དེས་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས། གཏོ་དབྱེད་སྤྲུལ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་
 གསུངས་ཤིང་། དེ་དག་འཕྲུལ་གྱི་ཡི་གེར་བཀོད་པས་གཏོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྲུལ་བ་མ་བྱ་
 མར་བསྟན། དེང་གི་དུས་སྤངས་བོད་ཀྱི་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོའི་ནང་དུ་ཀོང་ཙེའི་
 གཏོ་ཆོག་རྣམས་བོད་སྟོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། །

ཀོང་ཙེ་འཕྲུལ་རྒྱལ་གྱི་གཏོ་ཆོག་དེ་གང་ན་ཡོད་ཅེ་ན། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་
 རྒྱུང་རྣམས་ལས། བོན་གྱི་གཏོ་རྒྱུད་སྤྲུལ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུ་ཞེས་ཡང་ཡང་དུ་གསལ་བ་
 དེ་དག་གི་མཆོན་བྱེད་ཅམ་བཀོད་པ། 《བེ་དཀར》^①ལས། “མ་རྒྱ་ནག་པོ་ཚ་
 པའི་རྒྱུད། །འཇིག་རྟེན་སྟོན་མེ་སྤྲ་རྟགས་རྒྱུད། །དོ་རྩེ་གདན་བཞི་ཕྱི་རྟགས་
 རྒྱུད། །འཕྲུང་བ་དོན་བསྟན་ཐུགས་ཀྱི་རྒྱུད། །མཁའ་འགོ་རྩེ་རྩེ་གཙུག་ལག་རྒྱུད། །
 །ཞེས་བའི་རྒྱུད་ལྷ་ཕྱི་མ་ནི། །ཁྱིམ་ཤང་དམིགས་སེལ་གསོན་གྱི་རྒྱུད། །ཟངས་ཀྱུམ་
 རིན་ཅེན་གཤེན་གྱི་རྒྱུད། །ཡ་ཅུ་ཏ་རིན་དམིགས་སེལ་རྒྱུད། །ཡུང་བཤེག་ནག་པོ་
 ངན་ཐབས་རྒྱུད། །བརྒྱུག་རྒྱུད་ནག་པོ་གཏོ་ཡི་རྒྱུད། །ཕྱི་མའི་ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལྷ་ནི། །
 །འཕྲུང་བ་ལྷ་བཅེགས་དབང་ཐང་རྒྱུད། །འབྲམས་ཡིག་ཆེན་མོ་སྤྱི་ཡི་རྒྱུད། །ཀ་བ་
 དག་སྤྱིལ་སྤར་སྤེའི་རྒྱུད། །སྟོང་པོ་དག་འདུས་ཆད་སོབ་རྒྱུད། །གསེར་གྱི་ཉི་མ་
 གི་ཤོང་རྒྱུད། །དེ་སོགས་སྤྱི་བསྟོན་པ་ཡི། །རྒྱུད་སྤྲུལ་བརྒྱ་དྲུག་གསུངས།
 །ཞེས་སོགས་གསལ་བ་ལྟར་རོ། །ཡིག་ཆ་འདི་དག་འགའ་ཞིག་ཅིས་ཀྱི་དཔེ་ཆོགས་
 དང་། །འགའ་ཞིག་བོན་དཔེ་རྣམས་ལས་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱུད་ཅེས་མིང་
 ཆེ་བ་ཅམ་ལས། བལ་ཆེར་ཤོག་ལྟེན་བརྒྱ་སྤྲུལ་ལྟག་ཅམ་ཡོད་པར་ཤ་སྟག་དུ་

① རྟོན་ཆ། ཤོག་ངོས་༢༩༥་པའི་ཕྱིང་༢༤་པར། གྲུང་ཤོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དཔེ་སྟར་ཁང་།

མཐོང་། དཔེར་ན། བོ་རྒྱལ་འདི་དཔེ་མཛོད་དུ་བཞུགས་པའི་ཅིས་གཏོའི་ཡིག་ཆ།
བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་ཀྱིས་མཛོད་པའི། 《ཚངས་པ་ལྷ་ཡི་ཡོ་བཙས་》ཞེས་
པ་དང་། 《མཁའ་གློང་གསང་བའི་མདོས་ཆེན་》ཞེས་པ་དེ་དག་སྤྱི་རེ་ལ་ཤོག་
ལྷེ་བ་ཉིས་བརྒྱ་ལྷག་དང་། གཏོ་ཆོག་མི་འདྲ་བ་ཆོས་ཆོན་བཞི་བཅུའི་སྐོར་ཙམ་རེ་
ཡོད་འདུག །

གོང་གི་ཅིས་གྱི་སྟོན་པ་དཔོན་ས་བདག་རྒྱུང་རྒྱལ་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་བྱོན་པའི་
རུས་ཚོད་གསལ་པོར་ངེ་ལྟར་རྟོགས་ཤེ་ན། 《བེ་དཀར་》①ལས། “དེ་ནས་ནམ་
ཞིག་ལོན་པའི་ཚོ། རྟོ་ལོར་ས་བདག་ནག་པོ་བྱང་། རྟོ་འདི་རྟོ་ལོ་ཡིན་ཞེས་
གསུངས། དེ་ནས་ཡོས་ལོར་རྒྱལ་བྱ་ནི། ཤི་ཁ་ཐེན་ཅེ་ཞེས་བྱ་བས། རྒྱལ་བྲིམས་
བཙས་པས་བདེ་ཞིང་སྦྱིད། དེ་ནས་མི་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་དང་། དབྱ་བཅུ་ཙམ་བཞི་སོང་
བ་ན། ས་བདག་རྒྱུང་རྒྱལ་ཞེས་བྱ་བྱོན། རང་ཉིད་འོང་བའི་ལོ་གཉན་འདི། ཤིང་
ཕོ་སྤུ་ཡིན་ཞེས་གསུངས། དྲང་སྟོང་སྟོན་པོ་ཞེས་བྱ་བས། དེ་མན་ངེ་ལྟར་འོང་
ཞེས་གསོལ། ཤིང་མེ་ས་ལྷགས་རྒྱ་རིམ་བཅིས། ཞེས་གསུངས་ས་བདག་ཡུལ་དུ་
གཤེགས། དེ་ནས་བཞི་བརྒྱ་ལོན་པའི་ཚོ། ཟེའུ་གོང་འཕུལ་རྒྱུང་ཞེས་པ་བྱང་། །

རང་ཉིད་འོང་བའི་ལོ་འདི་ནི། གཤམ་ཆོད་དང་པོའི་ཤིང་བྱི་ལ། དབྱིད་ར་དང་པོ་
མེ་ལོ་སྟག་ ཞེས་དང་རུས་ཀྱང་རིམ་པར་བཅིས། ཞེས་དང་། ཡང་དེ་ལས། དེ་
ནས་མི་ལོ་སྟམ་བརྒྱ་དང་། དུག་ཅུ་ཐམ་པ་འདས་པའི་ཚོ། ཡང་ཅིག་ཤིང་བྱི་
དང་པོ་ལ། གོང་ཅེ་འཕུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་བྱོན།” ཞེས་སོགས་གསལ་བ་ལ་བརྟག་
ན། འདིར་རུས་ཚོད་ངེས་མེད་ནས་ངེས་ཅན་དུ་བརྒྱད་ཡོད་ཅེས་ཟེར་ཆོག་སྟེ།
དཔེར་ན་གཙུག་ལག་ཅིས་གྱི་རིག་པ། ཐོག་མར་གསུངས་པའི་སྟོན་པ་དཔོན་ཆེན་པོ་
དྲང་སྟོང་ཡོད་པོ་བྱོན་པའི་རུས་ནི། སྟོན་བསྐལ་པ་ཡ་ཐོག་གི་མཆུག་ལྷ་བྱ་ཆེས་
གནའ་བོའི་རུས་ཞིག་དུ་བྱང་ཡོད་པར་གསལ་བ་ཙམ་ལས། རུས་ཚོགས་ངེས་ཅན་
ཞིག་གཏན་འཁེབས་བྱེད་མི་རུས་པ་ལྷ་བྱ་དང་། དེ་ནས་རུས་ཡུན་ཉ་ཅང་རིང་པོ་

① སྟོན་ཆ། ཤོག་ངོས་༢༩་ཁྲིང་༤༠་པར།

ཞིག་འདས་པ་ན་ཅིས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་ས་བདག་ནག་པོ་ཕྱོན་པའི་དུས་ནི་དུས་གང་
 ཡིན་མ་དེས་ཀྱང་། སློབ་དཔོན་དེ་ཉིད་འབྲངས་ལོ་རྒྱུ་ལོ་ཡིན་པ་གསལ་བ་དང་།
 དེ་ནས་དུས་རབས་མང་པོ་ཞིག་འདས་པའི་ལོ་ལོ་ལ། རྒྱལ་བུ་ཤི་ཁ་ཐེན་ཅེ་བུ་
 བས་རྒྱལ་ཁྲིམས་བཅས་ཞིང་མངའ་འབངས་རྣམས་ཁྲིམས་ཀྱི་ར་བར་བརྟུག་པས་
 བདེ་སྲིད་བྱང་བའི་རྒྱལ་གསལ་བ་ལས། དུས་རབས་གང་ཡིན་མ་འོངས་ཀྱང་།
 འོག་གི་དེས་གཏན་བྱང་བའི་དུས་ཚོགས་དག་ལ་བརྟེན་ནས་འདི་སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་
 དུས་རབས་དང་ལོ་ཚོགས་གང་ཡིན་གཏན་འཁེལ་བྱེད་ཅུས་ཏེ། ཤི་ཁ་ཐེན་ཅེ་
 བུ་ཀོང་ཅེ་འབྲུལ་རྒྱལ་གྱི་བར་ལོ་ལོ་གྲངས། ༡༩༥༩ ཕྱིན་འདུག་སྟེ། ཤི་ཁ་ཐེན་
 ཅེ་བུ་ས་བདག་རྒྱུད་རྒྱལ་བར་ལོ་༥༠་ལོང་། དེ་ནས་ས་བདག་རྒྱུད་རྒྱལ་ནས་
 ཟེའུ་ཀོང་འབྲུལ་རྒྱུད་བར་ལོ་༩༠་ཕྱིན། ཟེའུ་ཀོང་འབྲུལ་རྒྱུད་སྐབས་ཀྱི་ཤིང་བྱི་
 བུ་ཀོང་ཅེ་འབྲུལ་རྒྱལ་བར་ལོ་༩༥་འདས། ཀོང་ཅེ་འབྲུལ་རྒྱལ་ནས་སངས་རྒྱས་
 རྒྱལ་བུ་བའི་བར་ལོ་ལོ་ཇི་ཅམ་ཕྱིན་པ་《བེ་དཀར་》^①ལས། “དང་སྟོང་ཐམས་
 ཅད་ཡི་རང་གྱུར། རྒྱལ་སར་དབང་བསྐྱར་ཀྱན་གྱིས་མཆོད། མཆོན་ཡང་ཀོང་
 ཅེ་མངའ་གསོལ་ལོ། ཁྱེ་ཆེ་བདག་གི་ཇོ་མ་སྤྱིང་དུ། རྟུག་བརྒྱ་ཅ་བཞིར་འགྲོ་
 འོན་བུ། ཁྱེ་སྐད་སེམས་ཅན་དབྱུགས་དབྱུང་མཛོད། ཐམས་ཅད་བདེ་བའི་
 དཔལ་ལ་སྒྱུར། ཁྱེ་ནས་ས་ལོ་འབྲུག་གི་ལོ། གཤམ་ཅེ་དང་པོ་ཁམས་རྟུག་དཀར། རྒྱ་
 ལོ་ལོ་བརྒྱར་ཅིས་རྣམས་བཤད། མི་ལ་མི་གཞོན་དམ་བཅས་སོ། ཁྱེ་ནས་
 ཉིས་བརྒྱ་ཞེ་གཅིག་ན། ཁ་སྤྱོད་གཤམ་ཅེ་ཐ་མ་ཡི། བརྒྱད་དཀར་དབྱིད་རའི་
 བཅོ་ལྷ་ལ། སྤེན་པ་རྒྱལ་ལ་དེ་བཞིན་གསེགས། རྒྱལ་བུ་རྩ་སྤྱི་ལོའི་
 བལྟམས།” ཞེས་ཀོང་ཅེ་འབྲུལ་རྒྱལ་ནས་རྒྱལ་བུ་བའི་བར་ལོ་རྟུག་བརྒྱ་ལྷག་
 ཅམ་འདས་པ་གསལ་པོར་གསུངས་འདུག བེ་དཀར་རང་ལྷགས་ཀྱི་བལྟན་ཅིས་
 བུ་རྒྱུ་ལོའི་སྟོན་གྱི་༡༩༧༡པའི་ལྷགས་སྤྱོད་ལོ་སྟོན་པའི་འབྲངས་ལོ་བཞེད་ཡོད།
 འོན་ཀྱང་སྐབས་འདིར་ས་སྤྱོད་བྱིས་པ་ཡིག་ཞོར་དང་། ཡང་ན་གཞན་ལྷགས་

① སྟོན་ཆ། ཤོག་ངོས་༩༩་ཤིང་དང་པོར།

ཞིག་ཡིན་པ་གང་ལྟར་ཡང་ལོ་བསྐོར་གཅིག་གི་ཁྱད་པ་ཅམ་མོ། །དེ་ལྟར་བེ་དཀར་
 ལུགས་ཀྱི་ཤུག་ཐུབ་པའི་འབྲུངས་ལོ་ནས་ཡར་བཅིས་པའི་ལོ་རོ་དུག་བརྒྱ་སྟོར་གྱི་
 ཤིང་གི་གཅིག་དཀར་ནི་སྤྱི་ལོའི་ལྷོ་མ་གྱི་༡༥༥༧་ལོར་འཁེལ་ཡོད། དེ་ལ་ལོ་༣༩༠་
 བསྐྱུན་ལ། སྤྱི་ལོའི་ལྷོ་མ་གྱི་༡༧༡༧་ལོ་ཟེའུ་གོང་འཕུལ་ཆུང་དང་འབྲེལ་བའི་གཤམ་ཅོ་
 དང་པོའི་ཤིང་གི་ལོ་དེ་ཡིན། དེ་ལ་ལོ་གངས་༩༠༠་བསྐྱུན་ལ་སྤྱི་ལོའི་ལྷོ་མ་གྱི་༡༩༡༧་
 ལོའི་ཤིང་སྤེལ་ལོ་ལ་ཅིས་ཀྱི་སྟོབ་དཔོན་ས་བདག་རྒྱུད་རྒྱལ་ཁྱོན་པའི་དུས་དེ་ཡིན་
 པ་ཤིན་ཏུ་གསལ་པོར་སྟེན། །

ས་བཅད་གཉིས་ལ། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བརྟག་དབྱེད་ཀྱི་ཟིན་ཟིན།

དེ་ནས་སྤྱི་ལོའི་ལྷོ་མ་གྱི་དུས་རབས་གསུམ་པའི་མཇུག་ཅམ་ན་རྒྱལ་པོ་གཉའ་ཁྱི་
 བཅོན་པོ་ཁྱོན་པའི་སྐབས་སུ། སྟོར་ཤེས་ཅིས་མཁན་ཞེས་པ། བོན་གྱི་འདུ་གནས་
 ཁག་ན་འབྲུང་བ་སྤར་སྤེའི་སྟོར་འགོ་བཅི་མཁན་དང་། འབྲུང་བ་སྤར་སྤེའི་ལོ་མོ་
 ཅིས་ནས་ལོ་ལྔ་ཞག་དུས་བརྟགས་པ་མ་ཟད། བོན་མཁའི་རྒྱ་སྤར་དང་། བར་
 སྤར་གི་རྒྱུད་དང་སྤྱིན་པ། ས་གཞི་ན་བྱ་བྱིའུ་དང་། ཉི་མིག་སོགས་རང་བྱུང་
 ཁམས་ཀྱི་འབྲུར་བ་ལ་བརྟགས་ནས་དུས་ཚིགས་དོས་འཛིན་དང་། ཆར་ཞོད།
 གངས་རྒྱུད་། ཚིག་ཐན་སོགས་བརྟགས་སྟོལ་བྱུང་ཡོད། དེ་ནས་བོད་རྒྱལ་མཐའ་
 མ་སྤང་དར་མའི་བར་གྱི། སྤྱི་རྒྱལ་རིམ་ཁྱོན་གྱི་སྐབས་སུ་སྤར་གྱི་ཅིས་རིག་དེ་བོད་
 སྤྱིད་བྱས་པ་གསལ་ཞིང་། ལྷག་པར་དུ་གནམ་རིག་དུས་རྟགས་སྟོར་ལ་《ཞང་ཞུང་
 རྒྱན་པོའི་རག་ཅིས》ཞེས་པ། “དབྱུན་ཉི་ལྷོ་གནམ་ཉི་གཟའ་སོ་ལྷ་བགང་། །བྱ་
 གཟའ་སོ་བརྒྱད་སྤེལ་ཞག་སོ་བདུན་དང་། །ཁུར་ཞག་གཉིས་དང་དབྱུག་ཞག་བཅོ་
 ལྷ་དང་། །སོན་མཇུག་ཞག་ལྷ་ཁུ་བྱུག་སྤེབས་ཞག་བཞི། །དེ་ནས་བརྒྱ་དུག་སྟོ་
 རེའུ་སྟོ་ཤོས་སྟེ། །དེ་ནས་བཅོ་ལྷར་ཉི་ཤིམ་རྒྱག་ཅེས་དུན། །དེ་ནས་བརྒྱ་དུག་
 དབྱར་ཉི་ལྷོ་དུ་ལྷོ་ག” ཅེས་སོགས་ལོ་ལྔ་ཞག་དུས་ཀྱི་ནམ་བཞག་མི་ཆང་མས་སྟོ་
 འདོན་བྱ་ཞིང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྟོ་ཁ་གཡའ་བཟང་གི་སྟོགས་སུ་དར་
 བའི་རྒྱན་མོ་བལ་མའི་ལྔ་ཅིས་ཞེས་པ། “ཡར་ལྷ་ཤམ་པོ་སྟོན་བྱས་པས། །རྒྱན་
 མོ་བལ་མ་ཆུར་ཁྱོན་དང་། །ལྔ་བའི་སྤར་རྟགས་བྱིད་གསུངས་དང་། །ཞེས་

གསུངས་ཆུང་མོས་འདི་ལྟར་བཞུགས། །གཅིག་ནས་བརྟན་གྱི་ཞག་ཕྱི་མར། །སྒྲིང་
ཟླ་ཕྱིང་པས་ནས་ཕྱིང་རུབ། །བརྟན་ནས་བརྟན་བསྐྱངས་ཞག་ཕྱི་མར། །ཟླ་བ་
དར་བས་མཆོན་གཅིག་ཐུབ། །བརྟན་གསུམ་བསྐྱངས་པའི་ཉི་མ་ལ། །སྒྲིང་ཟླ་ཕྱིང་
པ་ནས་ཕྱིང་ཤར། །བརྟན་བཞི་བསྐྱངས་པའི་ཞག་ཕྱི་མར། །གྲུང་པ་ཟླ་མེད་
མཆོན་མོ་ཟེར། །དེ་འདྲ་གསུམ་གསུམ་ཆོགས་པ་ལ། །དང་པོ་དྲོད་རྒྱུང་འཕེལ་
ཆོགས་ཟེར། །གཉིས་པ་འདབ་རྒྱས་ཆར་རུས་ཟེར། །གསུམ་པ་འབྲས་ལྗན་སྒྲིན་
རུས་ཟེར། །བཞི་པ་གྲང་རྒྱུང་འཕེལ་རུས་ཟེར། །ཞེས་སོགས་རུས་བཞིའི་རང་
རྒྱུས་ཀྱི་མཐའ་དམངས་ཁྲོད་དུ་སྒྲུབ་ཀྱིང་དེས་ཐུབ་པ་དང་། །ལོ་ཐོང་ལྟ་བུས་
བདེའི་སྒོ་ནས་མི་ཆང་མས་བེད་སྤྱོད་ཕྱིང་ཐུབ་བཞིན་ཡོད་པར་སྣང་། །ཕྱི་ཐག་
དུ་རུས་རབས་རིམ་གྱི་ལོ་ནང་དུ། །ཞིང་འབྲོག་གི་ཡུལ་སོ་སོའི་ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་
གྱི་རྒྱུ་བཞག་ངོས་འཛིན་དང་ལོ་ཐོ་དར་སྒོལ་མདོར་བསྐྱས་ཅུ་མ་བཤད་པ། །

།རང་གྱི་ཁམས་ལ་བརྟན་པ།། བོད་གྱི་ཡུལ་འདིར་རི་བོ་མཐོན་པོ་མང་པོས་
བསྐྱོར་བའི་ཡུང་ཤོད་རྒྱུས་སུ་གྲོང་མེ་རྒྱུས་ཆགས་ཡོད་སྟབས། །ཆེས་གནའ་
བོའི་རུས་ནས་ཉི་ཟླ་འཆར་བཤོད་གྱི་སྒྲིང་རྒྱུ་ལ་བརྟན་ནས་ལོ་ཟླ་ཞག་གསུམ་
གྱི་རྒྱུ་གཞག་དང་། །སོ་ནམ་ཚོ་འདེབས་དང་། །ལོ་ཐོག་བསྐྱུ་ལེན། །འབྲོག་པའི་
རུ་བ་རྒྱས་སྒྲོར་བཅས་གྱི་རུས་ཆོད་རྒྱུས་གཏན་འཕེལ་ཕྱིང་སྒོལ་གྱིང་འདུག །དེ་
ལྟར་འཆོ་བའི་རྒྱུ་སྒོལ་གཏན་འཕེབས་བྱ་བའི་ཆོད་རུ། །ལོ་ཐོ་གསར་གཏོད་བྱས་
པ་ནི་རང་གྱི་ཆོད་རིག་ལ་རྟོག་ཞིབ་བྱ་བའི་འགོ་རྒྱུགས་པ་ཞིག་རེད། །

།ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་རུས་ཆོད།། དེའང་གནའ་བོའི་བོད་མི་རྒྱུ་གྱིས་ཐོག་མར་
ཉིན་ཞག་བཅི་སྒོལ་ནི། །ཞོགས་པ་ཤར་སྒྲོགས་ནས་ཉི་མ་ཤར་ཞིང་དགོང་མོ་རུབ་
སྒྲོགས་སུ་རུབ་ཅིང་ཐུན་ནག་དུ་གྱུར་པ་དང་། །སྒྲར་ཡང་ཤར་སྒྲོགས་ནས་ཉི་འོད་
འཆར་བའི་བར། །སྒྲིང་ལྟ་ཆ་གཅིག་གི་ཡུན་ལ་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ཡུན་ཆོད་བཅི་
སྒོལ་གྱིང་། །

།རུས་ཆོད་གཅིག། །རུས་ཆོད་བརྟན་གཉིས་ཞེས་པ་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་ཆ་བརྟན་
གཉིས་བཤོས་པ་ལ་ཟེར། དེ་ཡང་ནམ་ལངས་ཡོས། །ཉི་ཤར་འབྲུག་ཉི་དྲོས་སྒྱུ་ལ།

ཉིན་ཐུང་ན། ཐུང་ཡོལ་ལྷག་ ཉི་མས་སྒེལ། ཉི་རུབ་བྱ། ལུན་སྒོང་གི། སྒོང་འཁོར་
པག་ རྣམ་ཐུང་གི་བ། རྣམ་ཐུང་ཡོལ་སྒང་། མོ་རེངས་སྒྲག་བཅས་རྒྱས་ཚོད་བརྩ་
གཉིས་ལ་ཟེར། །

[[ཟླ་བ་གཅིག་གི་རུས་ཚོད]] ཟླ་བ་གཅིག་ཅེས་པ་ནི། ཟླ་བའི་འཕེལ་འགྲིབ་གི་
རྣམ་པ་ལ་བརྟགས་ནས་ཟླ་བ་ཞེས་པའི་རུས་ཚོད་གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ཞིག་རེད།
ཉིན་ལྟར་ཉི་མ་རུབ་པའི་རྗེས་སུ། ཤར་ཕྱོགས་ནས་ཟླ་བ་འཆར་འགོ་ཚུགས་པ་
དང་། ཟླ་བ་ནི་ཉི་མ་ལྟར་ཉིན་ལྟར་རྣམ་པ་གཅིག་གྱུར་མ་ཡིན་པ་ཆེ་ཆུང་མ་ངེས་
པ་འཆར་ཞིང་ཡོད་པ་ལ་ཞིབ་རྩ་བརྟགས་པས། ཟླ་བ་དེ་མེད་པ་ནས་ཡོད་པ་
དང་། ཡོད་པ་དེ་ཉིན་བཞིན་ཡར་འཕེལ་ནས་ཉ་གར་བའི་རུས་རིམ་ཞིག་དང་།
ཉ་གར་བའི་མཐར་འཁོར་བཞིན་མར་འགྲིབ་ཅིང་། མཐར་མེད་པར་ཆགས་པའི་
འཕེལ་འགྲིབ་གི་བསྐྱར་འགོ་གཅིག་གི་ཡུན་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་ཅེས་པའི་རུས་ཚོད་དེ་
བྱུང་། དེ་ལྟའི་ཟླ་བ་འཕེལ་འགྲིབ་གི་ཁོར་ཡུག་གཅིག་ལ་རགས་པ་ཉིན་ཞག་སྟུང་
ཅུ་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་པས་ཟླ་བ་གཅིག་ལ་ཞག་སྟུང་ཅུ་ཞེས་པའི་རྣམ་གཞག་
འདི་བྱུང་ཡོད། །

[[ལོ་གཅིག་གི་རུས་ཚོད]] ལོ་གཅིག་ཅེས་པ་ནི། ཉི་མའི་འགོས་དང་བསྐྱར་ནས་
གཏན་འཁེལ་བྱས་པའི་རུས་ཚོད་ཅིག་རེད། དེའང་ཉི་མ་ཤར་སྒོད་ནས་ལྷོ་ག་
ཅིང་རིམ་བཞིན་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་པ་ལ་ལྷོ་བསྐྱོད་གི་རུས་དང་། ལྷོ་བསྐྱོད་
མཐར་ཐུག་པའི་ཆེ་ཉི་མ་དེ་ཤར་སྒོད་ནས་ཡར་ལྷོ་ག་སྒྲེབྱང་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད་ཅིང་
བྱང་བསྐྱོད་མཐར་ཐུག་པའི་བར་ཡུན་ལ་ལོ་གཅིག་ཟེར། དེ་ལྟའི་ལོ་གཅིག་གི་ཡུན་
ལ་རགས་པ་ཉི་མ་བྱང་བསྐྱོད་ལ་ཟླ་བ་དྲུག་དང་། ལྷོ་བསྐྱོད་ལ་ཟླ་བ་དྲུག་བཅས་
བསྟོམས་པས་ལོ་གཅིག་ལ་ཟླ་བ་བརྩ་གཉིས་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། །

[[རིང་ལྷགས་ཟླ་བ་བརྩ་གཉིས]] ཟླ་བ་བརྩ་གཉིས་པོ་དེ་དག་རེ་རེ་མཚོན་བྱེད་
རུ་སྟོག་ཆགས་བརྩ་གཉིས་བྱུང་བར། ༡ གཅན་གཟུན་ག་འདོན་པ་སྟུག་གི་ཟླ་བ།
༢ སེམས་ཅན་རྣམས་སྦྱིད་པ་ཤོལ་ཞིང་ཆོང་རྒྱང་ཡིབ་པ་ཡོས་གི་ཟླ་བ། ༣ འབྲུག་
སྐད་འདོན་པ་འབྲུག་གི་ཟླ་བ། ༤ སྐལ་ཤི་ལ་ལངས་པ་སྐལ་གི་ཟླ་བ། ༥ ཏྲ་རྣམས་

སོས་ཞིང་ཚོད་མས་རྟེན་འདྲེན་པས་རྟེན་ཞུ་བ། ༤ སྤང་ལྷང་གི་ལོགས་སུ་ལྷག་
 རྣམས་འགྲངས་པས་ལྷག་གི་ཞུ་བ། ༥ ཤིང་ཐོག་སྤྱོད་པས་སྤྱོད་དགའ་བ་སྤྱོད་ཞུ།
 ༦ བྱ་གཟན་མ་བྱ་གཉིས་ཀ་འབྲང་བ་བྱ་ཡི་ཞུ་བ། ༧ བྱི་རྣམས་ཚང་ལང་ཞིང་གྲོང་
 རྟོང་དུ་རྒྱ་བ་བྱི་ཡི་ཞུ་བ། ༨ བཀ་ལྷག་འཆར་བས་ཕག་གི་ཞུ་བ། ༩ བྱི་བ་རྣམས་
 བྱིར་མི་རྒྱ་བ་ཁྲུང་དུ་འགྲངས་བ་སྟོད་པ་བྱི་བའི་ཞུ་བ། ༡༠ ལྷ་བཟུ་འཁྲུང་དལ་
 སོར་སྟོད་པ་སྤང་གི་ཞུ་བ། ཞེས་ཟེར། །

[[འཕྲོག་ལྷགས་གྱི་ཞུ་བ་བརྟུ་གཉིས]] ས་མཐོའི་འཕྲོག་སྟེ་རྣམས་གྱིས། རང་ལྷལ་
 གྱི་ཁོར་ལྷག་གི་འཁྲུར་བ་དང་འབྲེལ་བའི། ཞུ་བ་སོ་སོའི་ངོས་འཛིན་སྟོལ་ལ།
 ༡ བྱི་ལྷག་གྱི་སྤྱོད་པའི་ཞུ་བ། ༢ ཕག་གི་མདོག་ལྷར་རི་ནག་ཐང་སྟོན་གྱི་ཞུ། ༣ བྱི་
 བའི་སྟེ་ལྷར་སྟོ་ཐོའི་སྟེ་སྟོན་སོར་ཁྲུར་པའི་ཞུ་བ། ༤ སྤང་གི་འཕྲོས་ལྷར་དལ་ཞིང་
 ཉིན་མོ་རིང་བའི་ཞུ་བ། ༥ ལྷག་གི་ལྷས་ལྷར་སྤང་དོགས་སུ་མེ་རྟོག་བཀྲ་བའི་ཞུ་བ།
 ༦ ཡོས་དུ་ཚང་ནས་བརྟོལ་བའི་ཞུ་བ། ༧ འཁྲུག་གི་སྤང་ཆག་པའི་ཞུ་བ། ༨ ལྷལ་གྱི་
 ཕགས་པ་བརྟེ་བའི་ཞུ་བ། ༩ རྟེན་ཤེ་མོང་རྒྱས་པའི་ཞུ་བ། ༡༠ ལྷག་གི་སྤྱོད་མདོག་
 དགའ་བའི་ཞུ་བ། ༡༡ སྟེལ་ལྷར་ལྷག་རྒྱང་ལྷར་བའི་ཞུ་བ། ༡༢ བྱ་ཁྲུ་ལྷར་ཐལ་
 རྒྱང་འཕྲུབ་པའི་ཞུ་བ། ཞེས་ཟེར། །

[[དུས་ཚོགས་གྱི་འཁྲུར་བར་བརྟུ་གཉིས]] ཞིང་འཕྲོག་སྟེ་འབྲངས་རྣམས་གྱིས་སྟོག་
 ཆགས་རིགས་གྱི་འཕྲོ་རྒྱས་དང་བྱ་འགྲུལ་ལ་བརྟུགས་ནས་དུས་བཞི་ངོས་བཟུང་བ་
 བྱི། བྱ་འོ་ལེ་སྟེའམ་པ་དང་། བྱ་ལོང་བྱང་དུ་འཁྲུར་བ་དང་། བྱི་ཚ་ཀས་སྤང་
 ཚོར་རྒྱུ་བའི་དུས་རྣམས་དབྱིད་དུས་མཚོན་བྱེད་དང་། བྱ་ཁྲུ་བྱག་གི་སྤང་གྲགས་
 པ་དབྱར་དུས་མཚོན་བྱེད། འོ་ལེ་དང་ཁྲུ་བྱག་མོན་དུ་ལོག་པ། འཕྲི་བ་མལ་དུ་
 ཉལ་བ། བྱ་ལོང་ལྷོར་ལོག་བཅས་སྟོན་དུས་མཚོན་བྱེད། སྤྱ་བས་དུ་སྤང་བརྟོན་
 པ་དང་། བྱ་རོག་གིས་ཚང་གསོགས་པ་སོགས་དཔུན་དུས་མཚོན་བྱེད་གྱི་དུས་
 ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད། །

[[རང་བྱང་གི་རྟགས་སྟེ་ཚོགས་ལ་བརྟུ་གཉིས]] ཞུ་བའི་འཕྲོས་དང་རྒྱ་སྤྱར་ཉེར་
 བརྒྱད་འཕྲོགས་ཚུལ་ལ་བརྟུགས་ནས། ཉིན་རེའི་གཟའ་སྤྱར་བཟང་ངན་བརྟུགས་

ཐབས་སོགས། ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་རྒྱལ་གྱིས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་བརྟུག་
 དབྱུང་བྱས་པའི་ཆར་པ་བརྟུག་པའི་ཅིས། སེར་བ་བརྟུག་པའི་ཅིས། འངའ་ཚོན་
 བརྟུག་པའི་ཅིས། རང་བྱུང་གི་སྒྲ་སྒྲིད་བརྟུག་པའི་ཅིས། ས་གཡོས་བརྟུག་པའི་
 ཅིས། གཟའ་རྒྱལ་མཐོང་ཚུལ་གྱི་བརྟུག་པའི་ཅིས། སྒྲར་མདའ་བརྟུག་པའི་ཅིས། བྱ་
 སྒྲིད་བརྟུག་པའི་ཅིས། ཉ་རྒྱུག་འཛོམས་པའི་ཅིས། ལྷ་བའི་ར་ལ་བརྟུག་པའི་ཅིས།
 སྤྱིན་པར་བརྟུག་པའི་ཅིས་སོགས། ཉམས་ཚུངས་ཚུགས་བསྐྱེམས་བྱས་པས་ཅིས་འགོ་
 བརྟུག་པ་ཞེས་པའི་བརྟུག་བཅོས་འདི་བྱུང་ཡོད། །

[[ལོ་གཅིག་ལ་རུས་ཚོགས་གསུམ།]] དེ་ལྟར་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་རུས་ཁམས་ཀྱི་འགྲུར་
 བ་དང་བརྟུག་ནས། ས་ཁད་མཐོ་བའི་ཡུལ་རུ་མི་རྒྱལ་གྱིས་ལོ་གཅིག་ལ་རུས་
 ཚོགས་གསུམ་ངོས་འཛིན་ཞིང་རྫོང་རུས་འགོ་ཚུགས་པ་ལ་དབྱིད་ཀ་དང་། རྫོང་
 རུས་ལ་དབྱར་ཀ། གྲང་རུས་ལ་དགུན་ཁ་ཞེས་པའི་དབྱེ་བ་དང་ཐ་སྐད་བྱུང་
 འདུག །ཡང་ན་བཤད་རྒྱུད་ལས། རུས་ནི་ཆ་རུས་གྲང་རུས་ཆར་རུས་གསུམ།
 དམན་པ་ཆ་གྲང་ཆར་པ་རྒྱུད་བ་སྟེ། ལྷག་པ་ཆེ་རྒྱགས་ལོག་པ་མེད་པའོ། །

[[ལོ་གཅིག་ལ་རུས་ཚོགས་དུག།]] ས་ཁད་དམའ་བའི་ཡུལ་རུ་སྤྱི་རོལ་རུ་རྫོང་གྲང་
 གི་འགྲུར་བ་དེ་ལས་མང་བར་ཤེས་ནས་ལོ་གཅིག་གི་ནང་རུ་རྫོང་རུས་འགོ་ཚུགས་
 ལ་དབྱིད་ཀ་དང་། དེ་ལས་རྫོང་བའི་རུས་ལ་སོས་ཀ། དེའི་རྗེས་སུ་དབྱར་ཀ། ལོ་
 ཉོག་སྤྱིན་ཞིང་གྲང་རུས་འགོ་ཚུགས་པར་སྟོན་ཀ། དེ་ལས་གྲང་བའི་རུས་ལ་དགུན་
 སྟོང་། ཤིན་རུ་གྲང་བའི་རུས་ལ་དགུན་སྒྲིད་ཅེས་དབྱེ་སྟོལ་བྱུང་འདུག །

[[ལོ་སྟོར་བཅུ་གཉིས།]] བྱི་བ་དང་སྒྲང་། ལྷག་ ཡོས་སོགས་ལོ་རེ་ལ་ལོ་རྟགས་རེ་
 སྒྱུར་བས་ལོ་སྟོར་བཅུ་གཉིས་དང་། རང་རང་སྟེས་ནས་ལོ་སྟོར་བཅུ་གཉིས་
 འཁོར་བའི་རྗེས་སུ་སྒྲར་ཡང་རང་ལོ་དེར་སྟེབ་པ་ན་རང་སྟེག་ཅེས་ཟེར། །

[[ལོ་རྟགས་སྟོག་ཆགས་ཀྱིས་མཚོན་དོན།]] ༡ རུས་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་སྟོག་ཆགས་བཅུ་
 གཉིས་དེ་ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་སྒྱུར་བས་རུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས་བྱུང་ཞིང་། བཅ་
 ལངས་ཡོས། ཉི་ཤར་འབྲུག་སོགས་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་སྒྲར་ལུན་གྱི་ཆ་མཚོན་བྱེད་
 རུ་བྱུར་ཡོད། ༢ ལོ་རྟགས་དེ་དག་ལྷ་བ་བཅུ་གཉིས་ལ་སྒྱུར་བས་དེ་སྤྱི་རོལ་གྱི་ཁོར་

ཡུལ་གི་རྒྱ་གར་གི་འཕྱུར་བ་མཆོག་བྱེད་གྱི་རྟགས་ཆགས་ཡོད། ༡ ལོ་ལ་རྒྱུར་བའི་
ལོ་རྒྱུར་བརྒྱ་གཉིས་ནི། གང་ཟག་ལོ་ལོ་འི་ཡུས་སྟོན་ལ་བདེ་རྒྱལ་གི་འཕྱུར་བ་གང་
ཡོད་མཆོག་བྱེད་རྒྱུར་ཡོད། །

[[ཅིས་ཀྱི་སྒོ་བ་དཔོན་ས་བདག་རྒྱུད་རྒྱལ།]] གྱི་ཡོད་སྒོ་བ་གྱི་ཡོད་ཉིས་སྒྱུར་ལྷན་
བརྒྱ་ལྷག་ཅམ་གྱི་དུས་ན། ཅིས་ཀྱི་སྒོ་བ་དཔོན་ས་བདག་རྒྱུད་རྒྱལ་ཞེས་པ་ལྷུང་བ་
དེས་ལྷུང་བ་ལྷ་དང་། ཡོ་སྒོར་བརྒྱ་གཉིས་རྒྱུར་ཏེ་ཡོ་མཉམ་དུ་གཏུ་ཞེས་པ་འདི་
བཅི་སྒོ་ལ་གཏོང་། ཡོ་ཁམས་དང་སྒྲེ་འཁོར་རྒྱུར་བས་ཤོད་གྱི་ཡོ་མོ་ལ་གསར་
གཏོང་དང་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཞིག་ལྷུང་ཡོད། །

[[གཤམ་ཆེ་ཁྱ་མོ]] མེའི་ཐོག་མ་གྱི་བ་དང་། འབྱུང་བའི་ཐོག་མ་ཤིང་། སྒྲེ་བའི་ཐོག་
མ་གཅིག་དཀར་གསུམ་སྒྲུབ་བའི། ལོ་སྒྲོར་དྲུག་ཅུ་དང་པོ་ལ་སྒྲེ་སྒྲེང་དང་པོ་ལམ་
གཤམ་ཅེ་དང་པོ་དང་། དེ་རྗེས་ཤིང་གྱི་སྒྲེ་བ་བཞི་ལྟར་གྱི་དྲུག་ཅུའི་སྒྲོར་ལ་སྒྲེ་སྒྲེང་
གཉིས་པ་ལམ་གཤམ་ཅེ་གཉིས་པ། དེ་ནས་ཤིང་གྱི་སྒྲེ་བ་བརྒྱན་དམར་གྱི་དྲུག་ཅུ་
སྒྲོར་ལ་སྒྲེ་སྒྲེང་གསུམ་པ་ལམ་གཤམ་ཅེ་གསུམ་པ། སྒྲུབ་ཡང་ལོ་རོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་
ཅུའི་རྗེས་གྱི་ཤིང་གྱི་གཅིག་དཀར་ལ་སྒྲེ་འཁོར་གཉིས་པ་ཞེས་པའི་ལོ་འཁོར་བརྩི་
ཡུགས་འདི་བྱུང་ཡོད། །

[[གཤེན་རབ་མི་པོ་འབྱུངས་རྒྱུ]] ཤིང་གི་སྒྲིབ་གཅིག་དཀར་གྱི་དབྱིད་ར་སྐྱལ་
 ཟཱའི་ཆོས་བཅོ་སྟེ་ལ། བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་མི་པོ་ཆེ་འབྱུངས་པ་བོན་གྱི་ལོ་
 རྒྱུས་ཡིག་ཆང་དག་ན་ཡོངས་གཤམ་ཡིན་འདུག དེས་ན་སྐབས་དེར་འབྱུང་ཆོས་
 ཡུགས་གྱི་ལོ་ཐོ་བའད་སྟོང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་པོ་རེད། དེར་རྒྱས་
 ཞིབ་འཇུག་པའི་དབྱེད་འབྲས་ལྟར་ན། བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་ལྟོན་པའི་ཤིང་
 གྱི་གཅིག་དཀར་དེ་སྟོེ་ལོའི་སྟོན་གྱི་༡༩༡༥་ལོར་ཡིན་པ་ར་སྟོང་བྱས་ཡོད་འདུག །

[[དུས་བཞིའི་སྐབས་]] དེ་ལྟར་ཆེས་གནང་བའི་དུས་ནས་ཁིང་པའི་སྐབས་དང་།
འགྲོག་པའི་རུ་བ་རྒྱས་སྤོར་བཅས་ཀྱི། འཆོ་བའི་ཉམས་སྤྱང་ལ་བརྟེན་ནས་དབྱར་
དགུན་སྟོན་དབྱིད་ཀྱི་དུས་ཆེགས་བཞིའི་དབྱེ་སྤྱོད་བྱུང་ཁིང་། དུས་བཞིའི་སྐབས་
ལས་ཀ་ཡང་ཉི་མའི་འགྲོས་དང་བསྐྱེད་པའི་ཡུལ་སྐོས་སྤེལ་ཉི་རྒྱལ་དང་། མི་ཤིང་།

གི་རྟགས། བྱ་དང་བྱེའུ་འཕོ་རྒྱས་སོགས་ནི་སོ་ནམ་རུས་རྟགས་ངོས་འཛིན་པའི་
གཞིར་ཆགས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ལྷོ་ཁ་གཡའ་བཟང་གི་གམ་འབྲོག་པ་ལྷ་རྒྱལ་གྱི་
རྒྱུང་དེབ་དང་། ཆན་མོ་བལ་མའི་ལྷ་ཆིས་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱུ་མང་པོ་ཡོད་པ་
འདི་དག་རེད། །

[[ལོ་ཐོ་ལ་བརྟག་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་པ]] གཞན་ཡང་གནམ་གྱི་རྒྱ་སྐར་ལ་བརྟག་
ནས་ཉེན་རེའི་གནམ་གཤེས་འབྱུར་ལྡོག་དང་། ལས་དང་བྱ་བ་བཟང་ངན་གང་
བསྐྱབ་བཅས་བརྟག་པའི་རིག་པ་འདི་ཆེས་གནའ་བོའི་རུས་ནས་བྱུང་བ་ནི། ཏ་
ལམ་སྤྱི་ལོའི་སྟོན་གྱི་རུས་རབས་དང་པོའི་ནང་ཅམ་ན། སྟོན་པོ་ལོ་ངམ་གྱིས་རྒྱལ་
པོ་གྱི་བྱམ་བཅན་པོ་སྟོན་རུ་བསྐོངས་བའི་འཆར་གཞི་སྐབས་སུ། ལོ་ཐོ་ལ་བརྟག་
ནས་སྐར་མ་ས་རི་དང་། ས་ག་ལ་རྒྱུང་འཆུབས་ཡོད་པར་ཤེས་ནས་རུས་ཆོད་དེ་
དང་བསྐྱུན་ཏེ། རྒྱལ་པོ་ལ་གྱེན་ལོག་བྱས་ཚུལ་ལོ་རྒྱས་ཡིག་ཆ་དག་ན་འཁོད་ཡོད་
པ་ལྟར་རེད། །

[[ལྷ་བཤོལ་བརྟོན་པའི་ལོ་ཐོ]] དེ་ལྟར་ལོ་གཅིག་ལ་དབྱར་དགུན་སྟོན་དཔྱིད་གྱི་
རུས་ཆོགས་བཞི་དང་། ལོ་གཅིག་ལ་ཞག་པོ་སུམ་བརྒྱ་དྲུག་ཅུར་བཅིས་པའི་ལོ་ཐོ་
ལྟར་ན་དབྱར་དགུན་གོ་ལྡོག་གི་རྩོ་གང་འཆར་བས་རུས་རྟགས་གཏན་འཁེལ་མེད་
པར་གྱུར་སྟབས། སྤྱི་ལོའི་རུས་རབས་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པའི་ནང་ཅམ་དེར་
ལྷ་བཤོལ་བརྟོན་པའི་སྤྱོད་བྱུང་། དེ་ཡང་། གཏུག་པ་ཅན་གྱི་ལོ་དག་ལ། གཏུག་
པ་ཅན་གྱི་ལྷ་བཤོལ། ཞེས་པ་སྟག་སྤྱིལ་ཕག་སྤྱིལ་བཞི་པོའི་ལོར་ལྷ་བཤོལ་ཡོད་
པ་གཏན་འཁེལ་བྱས་ཤིང་། སྟག་ལོར་སྟག་ལྷ་བཤོལ་བ་དང་། སྤྱིལ་ལོར་སྤྱིལ་
ལྷ་བཤོལ་བ་སོགས་ཀྱི་ལོ་ཐོ་ལག་ལེན་བྱས་ཡོད་འདུག །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། རྒྱལ་གཞན་གྱི་ཆིས་རིག་བོད་བྱ་དར་རྒྱལ།

[[རྒྱ་གར་གྱི་རུས་འཁོར་བོད་ཡིག་རུ་བསྐྱར་བ]] སྤྱི་ལོ་༡༠༩༧པའི་མེ་ལོས་ལོར་གྱི་
རོ་ལྷ་བའི་འོད་ཟེར་གྱིས། དཔལ་རུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གཞུང་བོད་ཡིག་རུ་སྟོན་མར་
བསྐྱར་བ་དང་། དེ་རྗེས་ཅ་མི་སངས་རྒྱས་གསལ་གྱི་རུས་འཁོར་ཅ་མིའི་རྒྱུད་
གསུམ་སོགས་བོད་ཡིག་རུ་བསྐྱར། འཛིག་རྟེན་ཁམས་ལའི་ནང་རུ་ཉི་ལྷ་གཟུང་།

སྐར་གྱི་འཁོར་བཤོད་གྱི་རྣམ་གཞག་དང་། རུས་ཚོད་དཀྱིལ་འཁོར་བཅས་གསལ་
 བོ་ཡོད་པར་ཤེས་ནྟེ་གུང་རྩིས་བོད་གྱི་ལོ་ཐོ་ལ་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཞིག་གུང་ཡོད་
 པ་རེད། དེའི་རྩིས་ཀྱི་བོད་གྱི་ལོ་ཐོའི་ནང་དུ། བྱིས་ཞག་དང་། ཆོས་ཞག་དང་།
 ཉིན་ཞག་གསུམ་བཞེས་ནས་ལོ་ཐོ་བཟོ་བའི་སྒོལ་དར། ལོ་ནི་བྱིས་ལོ་དབང་ཆེ་
 ཞིང་། །ཟླ་བ་ལ་ནི་ཆོས་ཉིད་དབང་། །ཞག་ལ་ཉིན་ཞག་དབང་ཆེ་གསུངས། །ཞེས་
 གསུངས་པ་ལྟར། སོ་ལས་ཉི་དཀྱིལ་ལ་བསྐྱོར་བ་ཐེངས་གཅིག་འཁོར་བའི་ཡུན་
 ལ་ལོ་གཅིག་ །ཟླ་བས་སའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་བསྐྱོར་བ་ཐེངས་གཅིག་འཁོར་བའི་
 ཡུན་ལ་ཟླ་བ་གཅིག་ཟེར། དེ་ནི་སྐབས་འགར་ཟླ་བ་རེ་ལ་ཞག་སུམ་ཅུ་ཡོད་པར་
 ཟླ་བ་ཆེ་བ་དང་། སྐབས་རེར་ཞག་ཉེར་དགུ་ཡོད་པར་ཟླ་བ་ཆུང་བ་ཟེར། །ཞག་
 ནི་སོ་ལའི་རྒྱང་འགྲོས་ཐེངས་གཅིག་ལ་ཉིན་ཞག་ཟེར། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་འཕོ་བ་
 བརྩ་གཉིས། དེར་རུས་གྱི་རྒྱ་ཚོད་ཉེར་བཞི་ཡིན། ལྷགས་དེར་རབ་བྱུང་བཞི་པའི་
 ནང་གཡུང་སྟོན་རྩོམ་རྩི་དཔལ་བཟང་། ལོ་ཆེན་ཀུན་དགའ་དཔལ་བ་སོགས་གྱི་རུས་
 འཁོར་གྱི་སྐར་རྩིས་ལ་གཞི་བཟུང་ནས་ལོ་ཐོ་གསར་པ་བཟོས་ཡོད་པ་དང་། རབ་
 བྱུང་ལྔ་པའི་ས་རྩ་སྟེ་ལོ་ ༡༣༡༥ ལོར་ཀམ་པ་གསུམ་པ་རང་བྱུང་རྩོམ་རྩིས་རུས་འཁོར་
 གྱི་གཞུང་ལ་བརྟེན་ནས་རྩིས་གཞུང་ཀུན་ལས་བརྒྱས་པ་གསར་བཅུམས་མཛད་པ་
 དང་། སྟེ་ལོ་ ༡༣༢༥ ལོའི་མེ་སྐྱ་ལོར་བུ་སྟོན་རིན་ཆེན་གྱུབ་གྱིས་རྩིས་གཞུང་མཁས་
 པ་དགའ་བྱེད་བཅུམས་ཏེ་ཁོང་རྣམ་གཉིས་གྱིས་སོ་སོའི་ལྷགས་གྱི་ལོ་ཐོ་གསར་པ་
 འགྲེམས་སྟེལ་གནང་ཡོད་འདུག །

[[མཚུར་ལྷགས་དང་ལྷག་ལྷགས]] རབ་བྱུང་བརྒྱན་པའི་ཤིང་སྟེ་ལོ་ ༡༣༢༥
 ལོར་མཚུར་ཕུ་འཇམ་དབྱངས་ཆེན་མོས། བྱེད་གྲུབ་སྐར་དྲིལ་གྱི་རྩིས་གཞུང་
 བཅུམས་ནས་སྐར་མེད་པའི་ལོ་ཐོ་རྒྱས་པ་རྩོམ་སྒྲིག་བྱས་པ་ལ་མཚུར་ལྷགས་ཟེར།
 དེའི་རྩིས་འབྲངས་གྱི་ཡིག་ཆ་གཙོ་བོར་ནི། དཔོན་པོ་ཀམ་དེས་ལྷགས་གྱིས་མཛད་
 པའི་རྩིས་གཞུང་ཉེར་མཁོ་བྱས་བཟང་། རབ་བྱུང་བརྩ་གཉིས་པའི་རྒྱ་བྱི་སྟེ་ལོ་
 ༡༣༣༢ ལོར་བཅུམས། ཀོང་སྟེ་ལོ་ ༡༣༣༣ ལོར་རྒྱ་མཚོས་ཉེར་བྱས་རྩིས་འགོ་སྟོས་པའི་
 ལྷགས་བཤད་ཀུན་བརྒྱས། རབ་བྱུང་བརྩ་བཞི་པའི་རྒྱ་བྱི་སྟེ་ལོ་ ༡༣༤༢ ལོར་བཅུམས།

རབ་བྱུང་བརྒྱད་པའི་མེ་ལོ་ས། གྱི་ལོ་༡༧༧༧ལོར་ལོར་ཕུག་པ་ལྟན་གྲུབ་རྒྱ་མཚོ་
སོགས་ཀྱིས་ཚོམ་སྒྲིག་བྱས་པའི་ལོ་ཐོ་ལ། ཕུག་ལུགས་ཞེས་པའི་སྲོལ་ཟུར་དུ་བྱས་
ནས་བོད་ཀྱི་ལོ་ཐོ་དར་སྤེལ་བྱུང་། དེའི་རྗེས་འབྲངས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་གཙོ་བོ་སྡེ་སྤྱིད་
སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་བེ་དཀར། རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་མེ་ལོ་ས་
གྱི་ལོ་༡༧༨༧ལོར་བཅམས། སྤེན་སྲིད་ལོ་ཆེན་གྱིས་བཅམས་པའི་ཉིན་བྱེད་སྤྱང་བ།
རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཤིང་ན་གྱི་ལོ་༡༧༩༧ལོར་བཅམས། ཕུག་མཛོད་བཟོད་
པ་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་རིག་ལུན་སྤྱིང་ཐིག རབ་བྱུང་བརྒྱ་བཞི་པའི་མེ་མག་གྱི་
ལོ་༡༨༢༧ལོར་བཅམས། སྤྲ་བྲང་བསམ་འགྲུབ་རྒྱ་མཚོས་བཅམས་པའི་སྐར་ཅིས་
ཀྱན་འདུས་ནོར་བུ། རབ་བྱུང་བརྒྱ་བརྟན་པའི་མེ་ལོ་ས་གྱི་ལོ་༡༨༥༧ལོར་བཅམས། །
[[རྒྱ་ནག་གི་ཅིས་རིག་བོད་དུ་དར་ཚུལ]] བོད་ཀྱི་ཁ་རྒྱུན་དུ་བོད་རྒྱལ་སྤྱིང་
བཅོན་སྐམ་པོའི་དུས་སྤྱ་རྒྱ་བཟའ་ཀོང་རྩོ་བོད་དུ་བསྐྱབས་རྒྱ་ནག་གི་སྤྲན་ཅིས་
སོགས་ཀྱི་རིག་གནས་བོད་དུ་བྱིར་ཉེ་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ཚུལ་སྐོར་གྱི་བཤད་སྲོལ་
མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། དོན་དངོས་སྐབས་དེར་བསྐྱར་བའི་སྤྲན་ཅིས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ད་
བར་གཅིག་ཀྱང་མ་མཐོང་། རྒྱ་ནག་གི་ཅིས་རིག་བོད་སྐད་དུ་ཐོག་མར་བསྐྱར་
བ་ཁག་གཅིག་ཉི་ཅག་དང་། ཡན་ཀོང་སོགས་བེ་དཀར་ནང་དུ་བསྐྱས་ཡོད་པ་
དང་། དེ་རྗེས་སི་དུ་ཆོས་ཀྱི་འབྲུང་གནས་འཛུགས་ལུ་ཐེབས་སྐབས། དུས་
རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་དུས་དཀྱིལ་ཙམ་དུ། རྒྱ་ནག་གི་ཅིས་མཁན་མན་ལིང་ལས་
ཞུས་ཉེ་གྲོ་ཁང་དང་། ཉི་ཕྱིམ། སྤང་ཅིས་སོགས་བོད་སྐད་དུ་བསྐྱར། དེ་ནས་
བཟུང་བོད་ལུ་འདིར་ལོ་ཐོའི་ནང་དུ། རྒྱ་ནག་ཅིས་ཀྱི་རི་མོ་དང་འགྲེལ་བཤད་
བོད་སྤྱིད་བྱེད་སྲོལ་བྱུང་། ཉི་ཁྲ་གཟའ་འཛིན་བྱུང་ཚུལ་བཟག་ཐབས་ལ་མཚོག་
དུ་གྱུར་པ་«རྒྱ་ཅིས་ཆེན་མོ་»ཞེས་པ་དེ། དུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་ནང་བོད་
ཡིག་དུ་བསྐྱར་ཞིང་དར་སྤེལ་གཏོང་སྲོལ་བྱུང་། སྐབས་དེར་རྒྱ་ནག་ནས་བསྐྱར་
བའི་ཅིས་ལ་བོད་ཀྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྟོད་བསྐྱགས་ཆེན་པོས། རྒྱ་ནག་རྒྱ་
ཅིས་ཞེས་འབོད་ཅིང་། རྒྱ་ནག་རྒྱ་ཅིས་ཐབས་ན་བྱི་སྟོད་ནང་བརྟུང་གྱི་གནས་
ལུགས་ཐམས་ཅད་གསལ་སྤྱིབ་མེད་པ་རྟོགས་བྱུང་ཅིས། ལུང་སྟོགས་ཆེན་པོ་བྱེད་

སྲོལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད། དོན་དངོས་ཅིས་གཞུང་འདི་ནི་རྒྱ་ནག་ཏུ་མིང་རྒྱལ་རབས་
 གི་མཇུག་རུ། རུབ་ཚུགས་ཡོ་རོབ་ལུགས་ཀྱི་གནམ་རིག་སྐར་ཅིས་ཀྱི་གཞུང་ཐོག་
 མར་རྒྱ་ནག་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་བའི་འགོ་བཅུགས། མིང་རྒྱལ་རབས་ཀྱི་སྐབས་སུ་དར་
 སྲོལ་གཏོང་ཞིང་ལྷག་པར་ཏུ་གོང་མ་ཁང་ཞིའི་(康熙) སྐབས་སུ་ཅིས་གཞུང་འདི་
 ལ་དོ་སྣང་ཆེན་པོ་གནང་ཞིང་། གསང་བ་མན་ངག་གི་སློན་སྐུ་ལྷན་ལེན་གནང་
 སྲོལ་བྱུང་། དེ་ལྟར་རུབ་ལུགས་ཀྱི་ཅིས་གཞུང་དེ་རྒྱ་སྐད་ཏུ་“འི་ཞན་ལིས་”(时
 宪历) ཞེས་ཟེར། རུས་རབས་བཙོ་བརྒྱད་པའི་རུས་འགོ་ཙམ་ནས་དེའི་དོན་
 ཐར་ཐོར་བོད་སྐད་བསྐྱར། རུས་རབས་དེའི་རུས་དཀྱིལ་ཙམ་ཏུ་དཔའ་རིས་བ་
 མ་ཡང་བཙོད་པ་རྒྱ་མཚོས་རྒྱ་ནག་མཁས་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་སྐད་ཏུ་
 བསྐྱར། རུབ་ལུགས་ཅིས་གསར་བོད་སྐད་ཏུ་བསྐྱར་བ་ལ། བོད་ཀྱིས་རྒྱ་ཅིས་
 ཆེན་མོ་ཞེས་འཛོད། འདི་ནི་ཉི་ཟླ་གཟའ་འཛིན་བརྟག་ཐབས་ལ་སྤར་ན་མེད་
 པའི་ཡར་ཐོན་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་སྐབས་བོད་ཏུ་སྐད་གྲགས་ཆེ། བོད་ཀྱི་དཔོན་སྡེ་
 ཁག་གི་སྤྱ་སྤྱ་མཁས་པ་ནམས་ཀྱིས། དེང་གི་བར་ཏུ་འདི་ནི་རྒྱ་ཅིས་ཡིན་རེད་
 བསམ་པ་ལས་རུབ་ཚུགས་པའི་ཅིས་ལུགས་ཡིན་པ་ཤེས་མཁན་དཀོན་པོ། །
 [[ད་ལྟའི་འབྲུང་ཅིས་རྒྱ་ཅིས་མིན་ཚུལ]] འབྲུང་ཅིས་རྒྱ་ནག་ནས་བྱུང་བའི་བཤད་
 སྲོལ་ལ་ཁུངས་ལུང་མེད་པའི་སྐོར། དང་པོ་རྒྱ་བཟའ་གོང་ཚོ་བོད་ཏུ་བསྐྱར་སྐབས་
 རྒྱ་ནག་ནས། སྐར་ཅིས་ཀྱི་རིག་པ་ཁྱེར་བའི་བཤད་སྲོལ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་བཤད་
 སྲོལ་ཙམ་ལས། དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་གང་ཡང་མི་སྣང་། སྤྱིར་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་
 དག་ལ་“རྒྱ”ཞེས་པ་ཐམས་ཅད་དེང་རུས་རྒྱ་དཀར་ནག་གཉིས་པོ་གང་ཅུང་ཞིག་
 ལ་དོས་བབྱང་བ་དང་། ཉོར་ཟེར་ཆད་སོག་པོ་ལ་དོས་བབྱང་བ་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་
 རྒྱུས་ཡིག་ཆ་གས་ལ་ཞིབ་ཏུ་མ་བཟླས་པའི་སྐྱོན་ཏུ་སྤང་། འདིར་རྒྱ་བོད་ཉོར་
 གསུམ་ཟེར་བ་ནི། རྒྱལ་པོ་གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོའི་གོང་ཏུ་བྱུང་བའི་བོད་འདིར་རྒྱལ་
 ཐུན་སེལ་མ་བཅུ་གཉིས་ལས། རྒྱ་དང་ཉོར་ཟེར་བ་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི་དེང་
 རུས་མངའ་རིས་ས་ཁུལ། གངས་ཉི་སའི་ཉེ་སྐོར་ཏུ་གནས་པའི་རྒྱལ་ཐུན་དག་གི་
 མིང་ཡིན་པ་བོན་གྱི་དཔེ་རྙིང་དག་ལས་གསལ། དེས་ན་འདིར་བཤད་པའི་རྒྱ་

བོད་རྟོར་གསུམ་ནི། རྟོན་སྟོགས་ཀྱི་རུས་ཚོ་དག་གི་མིང་ཡིན་པར་ཤེས་དགོས་ཏེ།
 «རྒྱ་བོད་ཡིག་ཚང་ཆེན་མོ་»ལས། “དེའང་སྟོན་དང་པོ། ཡུལ་དམའ་ཁ་ཤུལ་
 གཡག་ཁྱུར་གྱི་གོང་ཁ་བྱ་བར། སྲིད་པའི་རྒྱལ་བྱ་ཐིང་གི་ཞེས་པ་ལ། རྩ་གསུམ་
 བྱང་བ། རྒྱ་བོད་རྟོར་གསུམ་རྩ་གྲིས་པའི། བོད་མི་ཁྲི་དོ་ཆེན་པོ་བྱ་བ་དེ་ལ།
 རྩ་བྱ་བྱང་བ་ནི།” ཞེས་གསལ་བ་དེ་ནི་གནའ་བོའི་ཞང་ཁྱུང་གི་ཡུལ་དང་། དེང་
 རུས་ལྟར་ན། མངའ་རིས་བསྐྱར་གསུམ་གྱི་ས་ཆ་འདྲིར་ཡོད་པ་ཤིན་ཏུ་གསལ།
 རྟོན་པ་གཤེན་རབ་བཞུགས་པའི་གནས་མཆོག་འོལ་མོ་སྤྱིང་ཆེན་གྱི་གནས་བཤད་
 སྐབས་སུ། «གསོ་རིག་ཐུགས་འབྲུམ་མཁའ་སྟོན་»^①ལས། “རུབ་རྩ་གོང་ཅོ་རྒྱ་ཡི་
 ཡུལ། དེའི་གཡས་གཡོན་ན། རྒྱལ་མོ་ཁྲི་མ་གྱི་སྤྱིང་དང་། རྒྱ་མི་ཀྱན་གྱི་སྤྱིང་རོ།
 རུབ་སྟོན་གཙུག་རུམ་འབར་བའི་རྒྱབ་གནས། རྟོན་གསལ་ཇེ་རྟོས་གྱི་ཡུལ་ཡོད་
 རོ།” ཞེས་དང་། རྒྱན་རི་མཁན་པོའི་གསུང་འབྲུམ་པོད་ཁ་^②པར། “བསྟན་པ་
 རྣམ་གསུམ་ཇེས་སུ་བཞག་པའི་མདོ་ལས། གནས་མཆོག་འོལ་མོ་སྤྱིང་ཆེན་གྱི་
 རུབ་སྟོགས། རྒྱ་བོ་གྲིམ་ཤང་ནག་པོའི་འགམ། རི་བོ་ཏ་ལ་པོ་ཤན་གྱི་རྩ་བ། རྒྱ་
 མཆོ་དང་ར་འབྱེལ་ཆེན་གྱི་འགམ། ཕྱི་ཡི་སྤྱིང་ཆེན་བཙུ་བྱ་གི་ནང་ཚན། མོད་
 ཇེ་རྒྱ་ཡི་ཡུལ་དེ་ནི་ཤིན་ཏུ་རོ་མཆར་དང་ལྷན་པ།” ཞེས་གསུངས་སོ། །འོན་
 གནས་མཆོག་འོལ་མོ་སྤྱིང་ཆེན་དེ་གང་ལ་ཡོད་ཅེ་ན། «ཞང་བོད་གནའ་རབས་
 གྱི་ལོ་རྒྱུས་ནོར་བུའི་མེ་ལོང་»^③ལས། “དེའང་གནའ་རབས་གྱི་ཡིག་རྒྱན་རྟེང་མ་
 «སྲིད་པ་སྤྱི་མདོས་»ལས། ཡ་གིའི་སྤྱིད་པོའི་ཡུལ། །ཉམས་དགའ་བག་རེ་པོ། །རྒྱ་
 རྒྱལ་བཞི་འདུས་མགོ། །རི་རྒྱལ་ཏི་སེ་མདུན། །མཆོ་རྒྱལ་མ་ཕམ་འགམ། །འོལ་
 ཡུང་གཡུ་ཡི་མཁར། །བཞུགས་གནས་རོ་རེ་མཆར། ཞེས་གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ་
 གང་རྩ་བཞུགས་པའི་གནས་དེ་ནི་རྒྱ་བོ་ཆེན་པོ་བཞིའི་མགོ། གངས་ཏི་མའི་

① ཤོག་ངོས་༦པའི་ཐིང་༧པར། མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས། ༡༩༩༥དཔར།

② ཤོག་ངོས་༦༠པའི་ཐིང་༡༥པར། བལ་ཡུལ་གྱི་བཟན་ནོར་བུའི་ཆེའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་། ༡༩༩༥ལོར།

③ ཤོག་ངོས་༥༡པའི་ཐིང་དང་པོ། མི་ཁྲིན་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས། ༡༩༩༠ལོར་དཔར།

[illegible]

① མོག་རྩམ་ཀུན་པའི་སྤྱིང་ལེའུ་ མི་ཁྱོད་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱུན་ཁང་གིས། ༢༠༡༧ལོར་དཔར།

ནག་ནས་བྱང་བ་རེད་ཅེས་པ་འདི་ནི། བན་པོན་པན་ཚུན་སྤང་བའི་དབང་གིས།
 བོད་ཀྱི་ནང་པའི་སྤྱུ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱན་སྦྱོང་གི་རིག་གནས་གལ་ཆེ་ཤོས་སྐར་
 ཅིས་དང་། འབྲུང་ཅིས་རྣམས་ཡིན་པ་དེ་དག་པོན་གྱི་རིག་གནས་མ་ཡིན་པར་
 བརྒྱས་ནས་དྲིལ་བསྐྱགས་གནང་། སྐར་ཅིས་ཀྱི་ཁུངས་རྒྱ་གར་གྱི་དཔལ་རྩས་ཀྱི་
 འཁོར་ལོའི་གཞུང་ལ་གཏུགས། འབྲུང་ཅིས་ཁུངས་རྒྱ་གར་ནས་མ་རྟེན། པོན་པོའི་
 རིག་གནས་ཡིན་པའང་ཁས་ལེན་འདོད་མེད། དེས་ན་རྒྱ་ནག་ལ་འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་
 ཆ་ཤས་ལྟ་བུ་“ཡིའི་ཅིང་པ་ཀག” ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་
 འབྲུང་ཅིས་རྒྱ་ནག་ནས་འགྱུར་བ་ཡིན་ཚུལ་སྤྱི་མཁན་ཐོག་མར་སྤྱི་ལོའི་རྩས་
 རབས་བརྒྱ་བདུན་པའི་ནང་ནས་འགའ་ཞིག་བྱང་ཡོད། དེའི་རྗེས་རྩས་རབས་
 བཅོ་བརྒྱད་པའི་ནང་ལྷང་སྤྱོད་དང་། སྤྱུ་བཀན་ལ་སོགས་རྒྱ་ནག་གི་དབུ་སྤྱོད་
 ཐེབས་མཁན་སྤྱི་མ་མང་པོ་བྱང་ཡོད་པ་དེ་དག་གིས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དོན་དངོས་མ་
 ཤེས་ཤིང་། ཀོང་ཅོ་དང་ཁུང་ཅི་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་འབྲུལ་སྤང་དང་། རྒྱའི་
 “ཡིའི་ཅིང་པ་ཀག” སོགས་ལས་བོད་ཀྱི་འབྲུང་ཅིས་བྱང་ཚུལ་དྲིལ་བསྐྱགས་
 རྒྱགས་ཆེན་བྱས་སྟབས། ཁྱབ་བསྐྱགས་དེ་རིམ་བཞིན་ས་དགེ་བཀའ་རྟེན་གྱི་གྲུབ་
 མཐའ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་དུ་དར་བྱལ་ཆེན་པོར་བྱང་འདུག །གལ་སྲིད་བོད་ཀྱི་
 འབྲུང་ཅིས་རྒྱ་ནག་ནས་བསྐྱར་བ་ཡིན་ན། དེའི་མ་དཔེ་རྣམས་རྒྱ་ནག་ཡིག་ཆ་དང་
 རུ་ཡོད་དགོས་ངེས། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་རྒྱ་ཡི་ཡིག་ཆ་དང་རྣམས་ལས་“ཡིའི་ཅིང་པ་
 ཀག” ཅམ་ལས། གཞན་པའི་བོད་ཀྱི་འབྲུང་ཅིས་རིག་པའི་སྐོར་གཅིག་ཀྱང་
 མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག བོད་ཀྱི་གཏོ་མདོས་ཡས་སྤྱད་ཀྱི་ཆོ་ག་ཐམས་ཅད་འབྲུང་
 ཁུངས་འབྲུང་ཅིས་ཡིན་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ནང་པའི་དཔེ་མཛོད་ཁག་དུ་བདག་
 གཉེར་བྱས་པའི་ཅིས་གཞུང་། པོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་རབ་དང་། ཀོང་ཅོ་འབྲུལ་
 ཀྱི་རྒྱལ་པོ་སོགས་ཀྱིས་གསུང་ཡིན་ཚུལ་མཁུག་བྱང་ཁ་གསལ་ཡོད་པ། དེ་དག་མ་
 བཅོས་རང་སོར་བཞག་པའི་དཔེ་ཆོགས་མང་པོ་བཞུགས་ཡོད་པ་འདི་དག་གི་མ་
 དཔེ་རྒྱ་ཡིག་ཡོད་མེད་སྐོར་ལ། ཁོ་བོས་རྒྱ་ནག་ཡུལ་དུ་མི་ལོ་སུམ་ཅུ་ལ་ཉེ་བའི་
 རིང་ལ། སྤྱོད་བྱིད་ཞོར་དུ་རྒྱ་ནག་གི་དཔེ་མཛོད་ཆེ་ཁག་ལ་བརྟེན་འཛུལ་བྱས་

ཤིང་། རྒྱ་རིགས་མཁས་དབང་མང་པོ་ལ་བཀའ་འདྲི་ཁྱུས་ཀྱང་གཏོ་མདོས་དང་།
 ཅིས་གཏོའི་མ་དཔེ་ལྟ་ཅི། དེ་དག་གི་མིང་ཅམ་འཁོད་པའི་ཡིག་ཆ་ད་བར་རྟེན་
 མ་བྱུང་། དེས་ན་བོད་དུ་ཡོད་པའི་འབྱུང་ཅིས་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་དག་རྒྱ་ནག་
 ལ་མེད་པ་གཏན་འཁེལ་ཡིན་འདུག །

ཆོངས་པ་ལྷ་ཡི་ཡོ་བཙོས་རྒྱས་པ་བཞུགས། གཤེན་རབ་ཀྱི་གསུང་།
 སུ་ཉི་གཅིག་ལ་ཤོག་ལྷེ་བ་༡༧༥དང་། ཆོས་ཆོན་༩༠འདུག



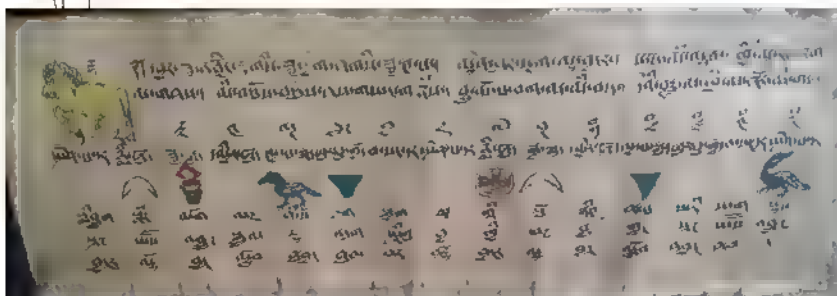
གསལ་ལྷོན་གྱི་ལྷ་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་ལོང་བཞུགས།



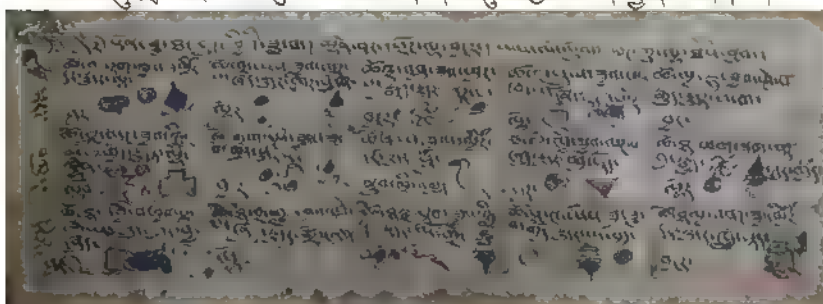
རི་མོའི་ལོ་མོ། བོད་ཀྱི་ལོ་མོ་ནི་བོད་ཡིག་མེད་པའི་སྐབས་ནས་བྱུང་བའི་རིག་
 གནས་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ། ཆོས་གནའ་བོའི་ལོ་མོ་ནི་རི་མོ་ཁོ་ན་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་
 རེད། རྒྱ་བ་བཅུ་གཉིས་པོ་སོ་སོར་མཆོན་བྱེད་དུ་སྟག་ཡོས་སོགས་ཀྱི་གཞུགས་
 བརྟན་བྱས་ཤིང་། རྒྱ་བ་རེའི་ཉིན་ཞག་སྟམ་བཅུ་མཆོན་བྱེད་དུ་རེའུ་མིག་སྟམ་ཅུ་
 བཅད་ཅིང་། ཉི་མ་རེ་རེའི་རེས་གཟའ་མཆོན་བྱེད་གཟའ་ཉི་མ་ལ་ཉི་མའི་
 གཞུགས། རྒྱ་བ་ལ་རྒྱ་བའི་གཞུགས། མིག་དམར་ལ་མིག་ལྷག་པ་ལ་ལག་པ། སྤར་
 སུ་ལ་སྤར་པ། པ་སངས་རལ་གྱི་སྟེན་པ་པོ་མཆོན་བཅས་ཀྱི་གཞུགས་བྱས་ཤིང་།
 རྒྱ་སྐར་གང་ཞིག་མཆོན་བྱེད་ལ་དེའི་གཞུགས་ཀྱི་རི་མོ་སོགས་བྱས་ཡོད་པ། དེ་ནི་
 མཁས་བློན་སྟུག་གྱུང་བལྟ་བུ་དེ་བ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུས་བོད་ཀྱི་ལུང་པ་ཁྱུག་ཀྱིག་
 རྒྱས་སུ་དུས་ཕྱིས་བར་བཅད་སྟོང་བྱེད་སྟོལ་བྱུང་འདུག །



རི་མོ་དང་ཡི་གེ་འདྲེས་མའི་ལོ་ཐོ། དེ་རྗེས་བོན་གྱི་སྟོན་པ་གཤེན་དང་། ཀོང་
ཚེ་འཕུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ་སོགས་བོད་གྱི་དུས་རབས་རིམ་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་
ལོ་ཐོ་ཡི་གེར་བཀོད་ནས་རི་མོ་རྗེ་ཉུང་གཏོང་བས་རི་མོ་དང་ཡི་གེ་འདྲེས་མའི་ཐོ་
ལོ་ཡང་བྱུང་འདུག ལོ་ཐོ་འདི་ནི་ཡི་གེ་མི་ཤེས་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་བལྟ་སྟབས་ཅིང་
མེད་སྟབས། ལོ་ཐོ་ནི་ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྟོང་ཡུལ་ཅན་དུ་
གྱུར་པ་རེད། །



ཁམས་རྒྱ་སྒྲིང་རྫོང་གི་ཕུ་མའི་ས་ཆ་ན་དེང་དུས་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་བཞིན་པ།



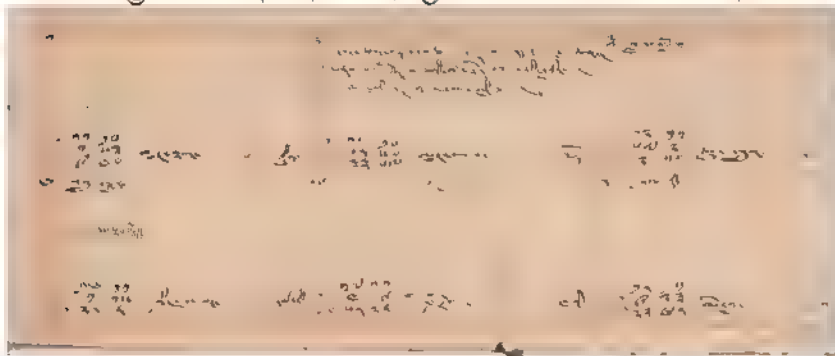
ཡང་ཅིས་གྱི་ལོ་ཐོ། དུས་གྱི་འཁོར་ལོའི་གཞུང་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་བ་ནས་བཟུང་
བོད་གྱི་གནས་དཔྱད་སྐར་ཅིས་རིག་པ་ལ། སྐར་མེད་པའི་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་ཞིག་

བྱང་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ཀམ་པ་རང་བྱང་དོ་རྗེ་དང་། ལུ་སྟོན་ཐམས་ཅད་
མཁུན་པ་སོགས་ཀྱིས། དཔལ་དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་གཞུང་ལ་བཞུགས་ནས་བསྐྱར་
དགོད་འཇི་སྟོན་གྱི། ཡང་ཅིས་རིག་པས་ཉི་ལྔ་གཟའ་སྐར་རྣམས་ཀྱི་འཁོར་བཀོད་
ལྟར་ཆོད་གཏན་འབེབས་གནང་བ་ནས། ཡི་གའི་ལོ་ཐོ་དེ་ཡང་ཅིས་ཀྱི་ལོ་ཐོར་
འགྱུར་བའི་འགོ་ཚུགས་པ་རེད། ལོ་ཐོ་འདི་ནི་སྐར་འབྱུང་ཅིས་ཀྱི་རིག་གཞུང་མི་
ཤེས་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་། བཟླ་དབྱེད་མི་ཤེས་པས་བོད་ཀྱི་ལོ་ཐོ་དེ་
ཅིས་རིག་གི་ཆེད་ལས་ཤིག་དུ་ཆགས་པ་རེད། །

སི་དུ་ཆོས་འབྱུང་གི་ཕྱག་ལུ། སྤྱི་ལོ་༡༧༩༡ལོའི་ལྷགས་བུའི་ལོ་ཐོ།



སྐབས་ཆེ་ཕན་བདེའི་ལོ་ཐོ། སྤྱི་ལོ་༡༨༢༢ལོའི་ས་བུ་ལོའི་ལོ་ཐོ།



ཞེས་འབྱུང་ཅིས་ཉེར་མཐོ་བུམ་བཟང་གི་ཆ་ལག་ཁ་སྐོང་ལས་གཙུག་ལག་ཅིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་
བསྐྱུས་སུ་བཀོད་པ་རྟོགས་སོ། །

ཡེའུ་གཉིས་པ།
འབྲུང་ཅིས་ཐུན་འབྲུའི་སྐར།

སྤྱི། །མི་ཤེས་ཐུན་པ་མ་ལུས་བཟའ་བའི་འོད་རིས་ཚངས་པ་ཡི། །
སྤྱད་པས་ཉེ་བར་མཛེས་བྱས་སྤྱ་མེད་གོ་འཕང་མཐོ་རིས་ཀྱི། །
ནམ་མཁའ་ངལ་འཆོ་ཤེས་བྱའི་པ་མཐའ་རིལ་བའི་གཟུགས་བརྟན་འཛིན། །
སྤྱ་མ་འཇམ་པའི་དཔལ་གྱི་དྲང་སྤྱང་ཟླ་བར་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བྱ་བ་འགལ་མིན་གྱི་སྒྱུར་བའི་རྒྱན། སྒྱུར་གཞི་འཇམ་པའི་དབྱངས་དང་ཟླ་བ་གཉིས།
དེའང་ཟླ་བའི་ནང་དུ་དྲང་སྤྱང་དང་རི་བོང་གི་གཟུགས་ཡོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ལྟར་འདིར་དྲང་
སྤྱང་ཟླ་བ་ཞེས་ཟེར། དེ་གཉིས་གྱི་སྒྱུར་ཚོས། འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱིས་མ་རིག་པའི་མི་ཤེས་པ་
བཟའ་བ་དང་། ཟླ་བས་ཐུན་པ་བཟའ་བ་སྤྱ་སྒྱུར། འཇམ་དབྱངས་མཐུན་རབ་འོད་རིས་ཀྱིས་
མཛེས་པར་བྱས་པ་དང་། ཟླ་བ་དྲང་སྤྱང་ཚངས་སྤྱད་ཀྱིས་མཛེས་པར་བྱས་པ་སྤྱ་སྒྱུར། འཇམ་
དབྱངས་སྤྱ་མེད་ཡེ་ཤེས་གྱི་གོ་འཕང་མཐོན་པོ་དང་། ཟླ་བ་སྤྱ་མེད་ནམ་མཁའི་གནས་གྱི་གོ་
འཕང་ཉེ་སྤྱ་སྒྱུར། འཇམ་དབྱངས་མཐུན་གཉིས་པ་མཐའ་ཡས་པའི་དབྱིལ་འཁོར་ཡོངས་སུ་
རྫོགས་པ་དང་། ཟླ་བ་ཉ་གང་བའི་དབྱིལ་འཁོར་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའི་རིལ་པོར་གཉིས་སྤྱ་སྒྱུར།
དེ་གཉིས་འཇམ་པའི་དབྱངས་ནི་སྤྱང་སྤྱང་སྤྱ་མའི་སྤྱ་དང་། ཟླ་བ་གདོས་བཅས་ལེམ་པོའི་ཚོས་
ཡིན་ཀྱང་། འཇམ་དབྱངས་ནང་པའི་ཕྱག་གི་ཡུལ་དང་། དྲང་སྤྱང་ཟླ་བ་ནི་སྤྱི་རོལ་པའི་ཕྱག་གི་
ཡུལ་ཡིན་པས་བྱ་བ་མི་འགལ་བ་ཡིན་པས་ན་བྱ་བ་འགལ་མིན་གྱི་སྒྱུར་བའི་རྒྱན་ཡིན། །

ས་བཅད་དང་པོ། འཕྱི་ཐབས་དང་འཕྱི་བྱ།

ད་ནི་གཙུག་ལག་སྤྱོད་ཐང་ཅིས། །འོ་མའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེར་ཞུགས་ཏེ། །འདི་ན་ཉེར་
མཁོ་སྤྱང་པོའི་མར། །རང་གཞན་ཁ་སྐྱོའི་གསོས་སུ་ལེན། །ཐོག་མར་དཔེ་རྩ་
མཚོན་པའི་ཕྱིར། །མ་རྒྱ་གསེར་གྱི་རུས་སྤལ་གྱིད། །དེ་ཡང་གན་རྒྱལ་མགོ་པོ་
སྟོ། །མཚུག་བྱང་ཡན་ལག་མཚམས་བཞིར་བརྒྱངས། །ཤར་ཤིང་སྟོ་མེ་རུབ་
སྟོགས་ལྷགས། །བྱང་རྒྱ་མཚམས་བཞི་ས་ཡི་ཁམས། །ཚ་རྒྱས་འབྲུང་བ་ཤིང་དུ་

སྲིད། །དྲོད་ལས་མེ་དང་ཤ་ལས་ས། །རུས་ལྷགས་ཁྲག་ལས་ཆུ་རྒྱུ་སྲིད། །སྦྱི་བ་
ཤིང་ལ་སྤྱོད་པ་མེ། །བརྟན་པ་ས་ལ་སྤྱོད་པ་ལྷགས། །ཁྲན་ཞིང་ག་ཤེར་བ་ཆུའི་
མཚན་ཉིད། །ནར་མོ་ཤིང་ལ་བྱར་གསུམ་མེ། །ཤུ་བཞི་ས་ལ་ལྷ་གས་ལྷགས། །
ལྷམ་པོ་ཆུ་ཡི་དབྱིབས་སུ་བཤད། །ལྷང་ཤིང་དམར་མེ་སེར་པོ་ས། །དཀར་ལྷགས་
ནག་མཐིང་ཆུ་ཡི་མདོག་ །ཤིང་གཅིག་མེ་གཉིས་ས་ནི་གསུམ། །ལྷགས་བཞི་ཆུ་
ལྷ་འབྲུང་བའི་གངས། །མཐེབ་ཆེན་ཤིང་ལ་མཚུབ་མོ་མེ། །ཤུང་མོ་ས་ལ་སྤྱོད་
ལག་ལྷགས། །མཐེའུ་ཆུང་ཆུ་རྒྱུ་ཤེས་པར་བྱ། །ཡར་འདེད་མ་ལ་མར་འདེད་
བྱ། །སྦྱི་མོ་དག་ལ་ཆ་བོ་གྲོགས། །ཡང་ན་འདི་ལྟར་འདོན་བྱ་སྟེ། །ཤིང་མ་ཆུ་ལ་
ཆུ་མ་ལྷགས། །ལྷགས་མ་ས་ལ་ས་མ་མེ། །མེ་ཡི་མ་ནི་ཤིང་ཡིན་ནོ། །ཤིང་བྱ་མེ་
ལ་མེ་བྱ་ས། །ས་བྱ་ལྷགས་ལ་ལྷགས་བྱ་ཆུ། །ཆུ་ཡི་བྱ་ནི་ཤིང་ཡིན་ནོ། །ཤིང་
དག་ལྷགས་ལ་ལྷགས་དག་མེ། །མེ་དག་ཆུ་ལ་ཆུ་དག་ས། །ས་ཡི་དག་ནི་ཤིང་
ཡིན་ནོ། །ཤིང་གྲོགས་ས་ལ་ས་གྲོགས་ཆུ། །ཆུ་གྲོགས་མེ་ལ་མེ་གྲོགས་ལྷགས། །
ལྷགས་ཀྱི་གྲོགས་ནི་ཤིང་ཡིན་ནོ། །དེ་ནི་ཅི་ཆུ་ལ་ཀུན་གྱི་གཞི། །དེ་ནས་བཙེ་
བར་བྱ་བ་ནི། །

‡ །ཁམས་དང་ལོ་དང་ལོག་མེན་དང་། །སྤར་སྤེ་དར་གུད་ལྷ་ཞག་རུས། །
གཟའ་སྐར་བཅས་ཏེ་རིམ་བཞིན་བཤད། །

‡ །དང་པོ་ཁམས་ནི་སྐྱོག་ཤིང་དང་། །རི་མེ་ཀྲང་ས་ཤང་ལྷགས་ཏེ། །འུ་ཆུ་
རུས་ཆེན་ལྷ་རྒྱུ་གས། །དེ་དག་སོ་སོའི་དོས་འདོན་ནི། །སྐད་འགགས་གྲོ་བ་
འདར་སྐྱོག་ཤིང་། །སོ་བར་སྐྱེ་འདོན་རི་མེ་ཡིན། །ཞེ་ཁུང་དབུགས་བཟུང་ཀྲང་
ས་དང་། །ཁ་གདོང་ཞེ་འབྲུར་སྐྱེ་ནས་དབུགས། །འོང་བ་དེ་ནི་ཤང་ལྷགས་
ཁམས། །མཆུ་ཟུད་མཆུ་འཚུམ་འུ་ཆུར་བཤད། །ཡང་ན་མདོ་ཁམས་སྐྱེད་འདིར་
ནི། །གདོང་ནི་ས་ཁམས་ཤུ་བར་སྟེ། །འཁྱུ་ནི་ཆུ་ཁམས་གཡག་ལ་སྟེ། །དབྱ་ནི་
ལྷགས་ཁམས་ཆུང་ལ་སྟེ། །སྐོ་ནི་མེ་ཁམས་ར་ལ་སྟེ། །སྐྱེ་ནི་ཤིང་ཁམས་ལྷག་ལ་
སྟེ། །དེ་ནས་རུས་ཆེན་སྤེ་ལྷ་ཡིན། །རུས་པ་གཙང་མ་མ་ཤེས་ན། །དེ་ཡང་
གདོང་ལ་བཟུ་ཞེས་ཟེར། །འོན་ཀྲང་མཁྱེན་ལུན་ནམས་ཀྱིས་དཔྱད། །

༥ །གཉིས་པ་ལོ་ཡི་གཤམ་རིམ་ནི། །བྱི་བ་སྐྱང་སྟག་ཡོས་འབྲུག་སྟུལ། །རྟ་ལྷག་
སྟེལ་དང་བྱ་བྱི་ཕག །དེ་ཡང་ཕོ་མོའི་རྣམ་དབྱེ་ནི། །བྱི་སྟག་འབྲུག་རྟ་སྟེལ་བྱི་
ཕོ། །སྐྱང་ཡོས་སྟུལ་ལྷག་བྱ་ཕག་ཕོ། །སྟག་སྟེལ་ཕག་སྟུལ་ར་བ་བཞི། །བྱི་རྟ་བྱ་
ཡོས་འབྲིང་ཕོ་བཞི། །སྐྱང་ལྷག་བྱི་འབྲུག་ཐ་ཚུང་བཞི། །ཤར་སྟོང་སྟག་ལ་ཤར་
སྟང་ཡོས། །ཤར་སྟོ་འབྲུག་ལ་སྟོ་སྟོང་སྟུལ། །སྟོ་སྟང་རྟ་ལ་སྟོ་རྟུབ་ལྷག །རྟུབ་
སྟོང་སྟེལ་རྟུབ་སྟང་བྱ། །རྟུབ་བྱང་བྱི་ལ་བྱང་སྟོང་ཕག །བྱང་སྟང་བྱི་བ་བྱང་
ཤར་སྐྱང་། །དེ་རྣམས་འབྲུང་བ་ལྟས་ཕྱེ་བས། །ལོ་འགྲོས་རྒྱག་ཚུ་ཐམ་པ་སྤིང་། །
སྟགས་བྱི་ཆ་ཡང་རྒྱག་ཚུར་འབྱུར། །ཀྱུན་ལ་སྟོག་ལྷས་དབང་སྐྱང་བཞི། །

ལོ་བསྐྱར་བཅུ་གཉིས་བྱི་ཕོ་མོའི་དབྱེ་བའི་རེའུ་མིག

ཨང་།	1	2	3	4	5	6
ལོ་རྟགས།	བྱི་བ།	སྐྱང་།	སྟག	ཡོས།	འབྲུག	སྟུལ།
ཕོ་ཕོ།	ཕོ	ཕོ	ཕོ	ཕོ	ཕོ	ཕོ
ཨང་།	7	8	9	10	11	12
ལོ་རྟགས།	རྟ།	ལྷག	སྟེལ།	བྱ།	བྱི།	ཕག
ཕོ་ཕོ།	ཕོ	ཕོ	ཕོ	ཕོ	ཕོ	ཕོ

འབྲུང་བ་ལྟ་དང་ལོ་བསྐྱར་བཅུ་གཉིས་སྐྱར་བའི་ལོ་ཆ་རྒྱག་ཚུའི་རེའུ་མིག

12x5=60

བྱི་བ།	སྐྱང་།	སྟག	ཡོས།	འབྲུག	སྟུལ།	རྟ།	ལྷག	སྟེལ།	བྱ།	བྱི།	ཕག
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
□	□	△	△	□	□	⌋	⌋	○	○	□	□
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
△	△	□	□	⌋	⌋	○	○	□	□	△	△
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
□	□	⌋	⌋	○	○	□	□	△	△	□	□
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
⌋	⌋	○	○	□	□	△	△	□	□	⌋	⌋
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
○	○	□	□	△	△	□	□	⌋	⌋	○	○

ས་བཅད་གཉིས་ལ། རྩོག་ལུས་དབང་ལྷང་ལོག་ཅན་
ལོགས་ཀྱི་རྣམ་བཞག

༥ །དང་པོ་སྒྲོག་གི་ལྟེ་མིག་ནི། །གང་ལས་ཆད་པ་དེ་ཡིན་ཏེ། །སྒྲོག་ཡོས་
སྒྲོག་ཤིང་རྟ་རླུང་མེ། །བྱ་རྒྱེལ་ལྷགས་ལ་བྱི་ཕག་རྒྱ། །སྤང་ལུག་གི་འབྲུག་སྒྲོག་
ས་ཡིན། །

༥ །དེ་ནས་ལུས་ཀྱི་ལྟེ་མིག་ནི། །ཤིང་གི་བྱི་སྤང་རྟ་ལུག་ལྷགས་^①། །རྒྱ་ཡི་སྒྲོག་
ཡོས་བྱ་རྒྱེལ་ལྷགས་^②། །ལྷགས་ཀྱི་བྱི་ཕག་འབྲུག་རླུང་ལྷགས་^③། །མ་ནི་ཤིང་འབྲུ་
བྱས་རྒྱ་འརྒྱ། །དག་ནི་ས་རྩོག་གས་མེ་འབྲུད། །འདྲིར་བཙུ་བྱའི་དབང་ཐང་
འཐབ་བྱ། །དངོས་བསྟན་དབང་ཐང་འཐབ་བྱེད་ཡིན། །དཔེར་ན། །བཙུ་བྱ་མེ་རྟ་
ལོ་པའི་ལུས་བཅའ་ཆོ། །དངོས་བསྟན་ཤིང་གིས་བཙུ་བྱའི་མེ་ལ་འཐབ་པས་ཤིང་
བྱ་མེ། །བྱ་རྒྱུ་འརྒྱ་ཞེས་པས་ལུས་རྒྱ་ཡིན་པ་སོགས་གཞན་རྣམས་རིགས་འགྲོ།

༥ །དེ་ནས་དབང་ཐང་ཤིང་བྱི་ནས། །ཤིང་མེ་ས་ལྷགས་རྒྱ་ལྷ་ཡིས། །སོ་སོ་
གཉིས་གཉིས་རྒྱགས་འདེད་བྱ། །དཔེར་ན་ཤིང་གི་བྱི་སྤང་དང་། །དེ་ནས་མེ་ཡི་
སྒྲོག་ཡོས་སོགས། །གན་མ་ལོ་ལོ་ལོ་ཤར་བའི་ཆོ། །གཅིག་བརྟུ་རང་ལ་གསུམ་
གཉིས་མ། །བཞི་ལྷ་དག་ལ་རྒྱག་བརྟུན་གྲོགས། །བརྒྱད་དགུ་གཉིས་པོ་བྱ་བྱ་
འབྲུར། །མོ་ལོ་ཤར་བྱས་གཅིག་གཉིས་རང་། །གསུམ་བཞི་མ་ལ་ལྷ་རྒྱག་
དག། །བརྟུན་བརྒྱད་གྲོགས་ལ་དགུ་བརྟུ་བྱ། །

① མེ་ཡི་བྱི་སྤང་རྟ་ལུག་རྒྱ། །ས་ཡི་བྱི་སྤང་རྟ་ལུག་མེ། །ལྷགས་ཀྱི་བྱི་སྤང་རྟ་ལུག་ས། །རྒྱ་ཡི་བྱི་སྤང་རྟ་
ལུག་ཤིང་།

② ཤིང་གི་སྒྲོག་ཡོས་བྱ་རྒྱེལ་རྒྱ། །མེ་ཡི་སྒྲོག་ཡོས་བྱ་རྒྱེལ་མེ། །ས་ཡི་སྒྲོག་ཡོས་བྱ་རྒྱེལ་ས། །ལྷགས་ཀྱི་
སྒྲོག་ཡོས་བྱ་རྒྱེལ་ཤིང་།

③ རྒྱ་ཡི་བྱི་ཕག་འབྲུག་རླུང་རྒྱ། །ཤིང་གི་བྱི་ཕག་འབྲུག་རླུང་མེ། །མེ་ཡི་བྱི་ཕག་འབྲུག་རླུང་ས། །ས་ཡི་
བྱི་ཕག་འབྲུག་རླུང་ཤིང་།

གནམ་ལོ་མོ་ལོའི་བརྟག་གཞི།

གནམ་ལོ་བྱི། རྟག་ འབྲུག་ རྟ། རྟེལ། བྱི་མེ་མོ་ལོ་རྩམས་ཤར་དུས་བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས་དང་བསྟན་ནས་ དབང་ཐང་བཅའ་ཚུལ།											
གནམ་ལོའི་དབང་ཐང་མོ་ མོ་རང་།	ཤིང		མེ		ས		ལྷགས		རྩུ		བཅི་བྱའི་དབང་ ཐང་།
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༡	༡༠	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	ཤིང
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༡༠	རྩུ
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༡༠	༢	ལྷགས
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༢	༣	༤	ས
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༢	༣	༤	༥	མེ

གནམ་ལོ་མོ་ལོའི་བརྟག་གཞི།

གནམ་ལོ་གྲང་། ཡོལ། རྟེལ། ལྷག་བྱ། བཀ་རྟེ་མོ་ལོ་རྩམས་ཤར་དུས་བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས་དང་བསྟན་ནས་དབང་ཐང་བཅའ་ཚུལ།											
གནམ་ལོའི་དབང་ཐང་མོ་མོ་རང་།	ཤིང		མེ		ས		ལྷགས		རྩུ		བཅི་བྱའི་དབང་ཐང་།
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	ཤིང
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༡༠	རྩུ
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༢	༣	ལྷགས
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༢	༣	༤	ས
བཅི་བྱའི་ལོ་གྲངས།	༥	༦	༧	༨	༩	༡	༢	༣	༤	༥	མེ

༥ །དེ་ནས་སྤྱང་རྩ་རོལ་འཛིན་ཚུལ། །རྟག་རྩ་བྱི་གསུམ་སྤྱང་རྟེལ་ལྷགས། །བྱི་
འབྲུག་རྟེལ་གསུམ་སྤྱང་རྟག་ཤིང་། །བྱ་སྤྱང་རྟེལ་གསུམ་སྤྱང་ཕག་རྩུ། །ཕག་
ལྷག་ཡོས་གསུམ་སྤྱང་རྟེལ་མེ། །དེ་རྩམས་མཐུན་གསུམ་ཁེས་སྤྱ་གཤམས། །

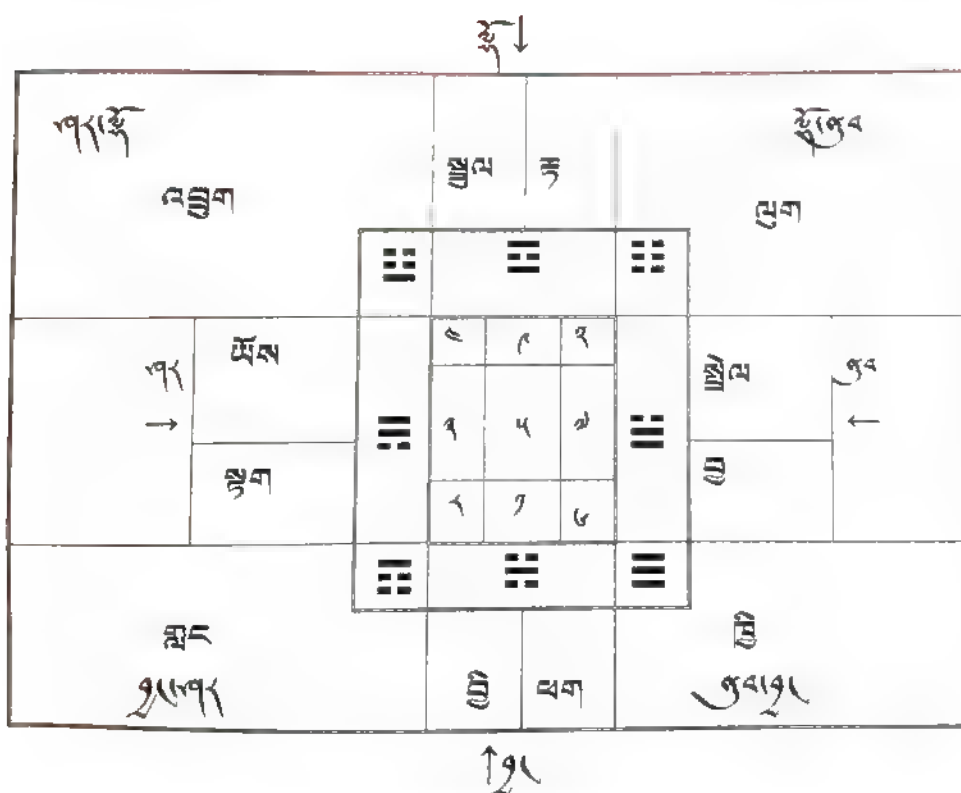
༥ །རྟག་རྩའི་ལོ་རྩམས་རང་རང་གི །ཁོག་མགོ་ལུས་ལྷ་དབང་ཐང་
གོས། །སྤྱང་རྩ་སྤྱི་རག་རྩེ་བ་གདན། །

རེའུ་མིག་གསུམ་པ།

ཕྱད་མེད་དབང་ཐང་ས་རྣམས་འདི་ནས་ཐུན་རྩ་ རང་གི་ལོ་གྲངས་བར་བསྐྱངས་བར་གང་བབས་དེ་ ལོག་མེན་ཡིན།						ཐྱེས་པ་དབང་ཐང་ས་རྣམས་འདི་ནས་ མཐུར་རྩ་རང་གི་ལོ་གྲངས་བར་ བསྐྱངས་བའི་གང་བབས་དེ་ལོག་མེན་ ཡིན།				
ཨང་གྲངས།	༢༡	༢༢	༢༣	༢༤	༢༥	༢༦	༢༧	༢༨	༢༩	༣༠
ལོ་ཚུན་རྒྱུག་རྒྱུ	ཁྱིམ་ ཐུག	ཁྱིམ་ ཐུག	མེ་ཁྱིམ་ ཐུག	མེ་ ཐུག	ས་ཁྱིམ་ ཐུག	ས་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག
ལོ་ག	ཐུག	ཐུག	ས	ཐུག	ཐུག	ས	ཁྱིམ་	ཁྱིམ་	ས	ཐུག
ལྷན།	ཐུག	ཐུག	ས	ས	ཐུག	ཐུག	ཁྱིམ་	ཁྱིམ་	ཐུག	ཐུག
དབང་།	ཁྱིམ་	ཁྱིམ་	ཐུག	ཐུག	ས	ས	ཐུག	ཐུག	ཐུག	ཐུག
ཐུང་།	ཁྱིམ་	ཐུག	ཐུག	ཐུག	ཁྱིམ་	ཐུག	ཐུག	ཐུག	ཁྱིམ་	ཐུག
ཐུག་ཐུང་དང་ལོ་	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
ཐུག་ཐུང་གཞིས།	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
ཐུག་ཐུང་གསུམ།	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠

རེའུ་མིག་བཞི་པ།

ཕྱད་མེད་དབང་ཐང་ས་རྣམས་འདི་ནས་ཐུན་རྩ་རང་གི་ ལོ་གྲངས་བར་བསྐྱངས་བར་གང་བབས་དེ་ལོག་མེན་ཡིན།						ཐྱེས་པ་དབང་ཐང་ལྷན་ས་རྣམས་འདི་ ནས་མཐུར་རྩ་རང་གི་ལོ་གྲངས་བར་ བསྐྱངས་བའི་གང་བབས་དེ་ལོག་མེན་ཡིན།				
ཨང་གྲངས།	༣༡	༣༢	༣༣	༣༤	༣༥	༣༦	༣༧	༣༨	༣༩	༤༠
ལོ་ཚུན་རྒྱུག་རྒྱུ	ཁྱིམ་ རྒྱུ	ཁྱིམ་ ཐུག	མེ་ཁྱིམ་ ཐུག	མེ་ ཐུག	ས་ཁྱིམ་ ཐུག	ས་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག	ཐུག་ ཐུག
ལོ་ག	ཐུག	ས	ཐུག	ཐུག	ས	ཐུག	ཐུག	ས	ཁྱིམ་	ཁྱིམ་
ལྷན།	ཐུག	ཐུག	ཐུག	ཐུག	ཁྱིམ་	ཁྱིམ་	ས	ས	ཐུག	ཐུག
དབང་།	ཁྱིམ་	ཁྱིམ་	ཐུག	ཐུག	ས	ས	ཐུག	ཐུག	ཐུག	ཐུག
ཐུང་།	ཐུག	ཐུག	ཁྱིམ་	ཐུག	ཐུག	ཐུག	ཁྱིམ་	ཐུག	ཐུག	ཐུག
ཐུག་ཐུང་དང་ལོ་	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
ཐུག་ཐུང་གཞིས།	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠
ཐུག་ཐུང་གསུམ།	༡	༢	༣	༤	༥	༦	༧	༨	༩	༡༠



ས་བཅད་གསུམ་ལ། རུས་དང་ལོ་ཁམས་མཐུན་ཐེབ་བརྟག་ཐབས།

༥ །ཁམས་དང་ལོ་སྒྲུབ་མཐུན་ཐེབ་ནི། །འབྲུག་སྒྲུབ་བའི་ཚུ་ཁམས་ལ། །བྱི་
ཕག་བྱང་ན་དབང་ལོ་ཡིན། །འབྲུག་བྱང་ཆད་ཆེན་ཁྱི་ཆད་ཆུང་། །བྱ་སྒྲེལ་
གཉིས་ནི་མ་ལོ་ཡིན། །སྒྲུག་ཡོས་གཉིས་ནི་བྱ་ལོ་ཡིན། །རྟ་སྒྲུལ་གཉིས་ནི་
གྲོགས་ལོ་ཡིན། །རུས་ཆེན་རྒྱག་མ་བཞི་པོ་ཡང་། །དེ་ཡིས་འགྲེ་བར་ཤེས་པར་
བྱ། །【བེ་དཀར་ལས། ༡ དེ་ཡང་ས་ཁམས་ཀྱངས་མཆོན་ན། །ཆད་ཆེན་འབྲུག་ལ་
ཆད་ཆུང་བྱི། །དབང་ལོ་སྒྲུང་ལྟག་རྟ་སྒྲུལ་མ། །བྱ་སྒྲེལ་བྱ་ལ་བྱི་ཕག་གྲོགས། །
སྒྲུག་ཡོས་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༢ སྒོན་པོ་རི་ནི་མེ་ཁམས་པ། །ཆད་ཆེན་ཁྱི་ལ་
ཆད་ཆུང་འབྲུག་ །དབང་ལོ་རྟ་སྒྲུལ་སྒྲུག་ཡོས་མ། །སྒྲུང་ལྟག་བྱ་ལ་བྱ་སྒྲེལ་
གྲོགས། །བྱི་ཕག་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༣ བཅུན་མོ་གེག་ནི་ཤིང་ཁམས་པ། །

ཆད་ཆེན་ལུག་ལ་ཆད་ཆུང་གྲང་། །དབང་ལོ་རྟག་ཡོས་བྱི་པག་མ། །རྟ་རྒྱལ་བྱ་
ལ་བྱི་འབྲུག་གོགས། །བྱ་སྒྲེལ་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༥ རྟ་མ་འུ་ནི་ཆུ་ཡི་
ཁམས། །ཆད་ཆེན་འབྲུག་ལ་ཆད་ཆུང་བྱི། །དབང་ལོ་བྱི་པག་བྱ་སྒྲེལ་མ། །རྟག་
ཡོས་བྱ་ལ་རྟ་རྒྱལ་གོགས། །གྲང་ལུག་གཉི་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༥ སྒྲ་མ་ཤང་ནི་
ལྷགས་ཁམས་པ། །ཆད་ཆེན་གྲང་ལ་ཆད་ཆུང་ལུག །དབང་ལོ་བྱ་སྒྲེལ་བྱི་འབྲུག་
མ། །བྱི་པག་བྱ་ལ་རྟག་ཡོས་གོགས། །རྟ་རྒྱལ་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ཏེ། །གང་ཡིན་
སྒྲོས་རྒྱུ་གཅིག་རྒྱ་གསུམ། །】 གང་ཟག་སོ་སོའི་རུས་ཁམས་དང་སྒྲེ་ལོ་འདི་དག་
འཕྲད་སྒྲངས་གྱིས་མི་ཆོ་གཅིག་གི་རང་བཞིན་གྱིས་ཁ་རྒྱུ་དབང་ཐང་བཟང་ངན་
འབྲུང་བར་བཤད། འདི་ཆོ་རབས་ལས་ཅིས་སྐབས་སུ་བརྟག་བྱ་ཡིན།

༥ །ཁ་ཡན་ལོ་ལྷ་བཟུན་པ་ནི། །སྒྲོག་དང་དབང་ཐང་གཅིག་པ་ནི། །ཁ་ཡན་
ལོ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། །དབང་ཐང་སྒྲོག་གི་བྱ་རུ་སོང་། །ཁེ་ཞེས་ཡིན་ནོ་དབང་
ཐང་དེ། །སྒྲོག་གི་མར་སོང་སོང་ནོངས་ལོ། །སྒྲོག་གི་གོགས་སོང་ཁ་རལ་
ལོ། །སྒྲོག་གི་དག་སོང་མཐུན་ཁུར་ལོ། །

༥ །གཅིག་པ་རང་སྒྲེག་གཉིས་ནད་དག། །གསུམ་པ་བྱི་བལ་བཞི་བཞི་གཤེད། །
ལྷ་པ་ལྷ་ཐུན་རྒྱག་རྒྱག་འགས། །བརྟན་པ་བརྟན་ཁུར་ཤེས་པར་བྱ། །བྱི་ནས་
གྲང་བར་ལྷགས་བཞི་དང་། །རྟག་ནས་བྱ་བར་མེ་བརྒྱད་ལ། །ལྷགས་ཀྱི་བྱ་བྱི་
ས་གྲང་འབྲུག །མེ་སྒྲེལ་ཆུ་རྒྱལ་སྐར་ཆུང་རྒྱག །

༥ །དེ་ནས་གསུམ་པ་ལོག་མེན་ནི། །སྒྲེས་པ་བྱ་ཡི་རྟག་ནས་སྒྱབ། །བྱད་མེད་
མ་ཡི་སྒྲེལ་ནས་བཞེན། །རང་རང་ལོ་གྲངས་གང་ཡིན་བགང་། །དབེར་ན་ཤིང་
ལོ་བྱི་བ་ལ། །ལོ་ནི་མེ་རྟག་མོ་ཆུ་སྒྲེལ། །སྒྲོར་འགོ་བྱས་ནས་གུན་མཐུར་བཙུང་། །

ས་བཅད་བཞི་པ། གྲང་ཁ་བཙུ་ཐབས།

༥ །བཞི་བ་གྲང་ཁའི་སྒྲོར་འགོ་ནི། །རིམ་པ་བཞིན་རུ་འདི་རྟ་སྒྲེ། །ལི་ནི་ཁོང་
སྒྲོར་སྒྲོ་སྒྲོགས་མ། །ཁོན་ནི་གཞུང་རལ་སྒྲོ་རྟུབ་ས། །དུ་ནི་ཅེ་རལ་རྟུབ་སྒྲོགས་

① ལོག་མེན་གང་བཟུང་གི་རེའུ་ལ་བཟུང་པས་ཀྱང་ཤེས་སྒྲུ།

ལྷགས། །ཁིན་ནི་ཤད་གསུམ་རྒྱུ་བྱང་གནམ། །ཁམ་ནི་གྲོག་སྐྱེད་བྱང་ཕྱོགས་
 རྒྱ། །གིན་ནི་ཕུག་སྐྱགས་བྱང་ཤར་རི། །ཟིན་ནི་མདོ་རལ་ཤར་ཕྱོགས་ཤིང་། །
 རྫོན་ནི་ཁ་གཡེལ་ཤར་སྟོ་རྒྱང་།^① །གནམ་རི་རྒྱང་ཡངས་སར་བྱས་པས། །དོན་
 ལ་འབྲུང་བ་རྣམ་པ་ལྟ། །སྐྱེས་པ་ལི་ནས་ཁོན་ཕྱོགས་བསྐྱོར། །བུད་མེད་ཁམ་
 བས་ཁོན་ཕྱོགས་བསྐྱོར། །སྤར་ཁ་རེ་ལ་ལོ་གངས་རེ། །བརྒྱུ་ཁ་མ་ལོངས་རེ་རེ་
 བཅི། །བརྒྱུ་ཁ་ལོངས་ནས་ཟུར་དུ་མཛོངས། །

༥ །སྤར་ཁའི་བཟང་བཞི་ངན་བཞི་ནི། །མེ་ཚུ་གཉིས་དང་གནམ་ས་གཉིས། །
 ལྷགས་རི་གཉིས་དང་རྒྱང་ཤིང་གཉིས། །ཕན་ཚུན་གནམ་སྤུན་རབ་ཀྱི་རབ། །
 ཤིང་དང་མེ་གཉིས་རྒྱང་ཚུ་གཉིས། །གནམ་དང་ལྷགས་གཉིས་ས་རི་གཉིས། །
 ཕན་ཚུན་སྤྱོད་འཆོ་རབ་ཀྱི་འབྲིང་། །རྒྱང་ལི་ས་ལྷགས་རི་གནམ་དང་། །རྒྱ་ཤིང་
 དཔལ་སྐྱེད་རབ་ཀྱི་མཐའ། །

ལྷ་ལོན་རང་རང་ཕྱོགས་ནས་བྱེད། །རབ་མཐའ་ཡིན་ཏེ་བཟང་བཞིའོ། །མེ་རི་
 རྒྱང་གནམ་ལྷགས་རྒྱ་དང་། །ཤིང་ས་ཕན་ཚུན་གནོད་པ་ཡོད། །ལྷགས་མེ་ས་
 རྒྱང་གནམ་ཤིང་དང་། །རི་རྒྱ་འབྲེ་ལྷ་ཐ་མའི་རབ། །ལི་ཁོན་དུ་ཟིན་ཁོན་ཁམ་
 དང་། །གིན་རྫོན་བདུད་གཙོད་ཐ་མའི་འབྲིང་། །གནམ་རྒྱ་མེ་ས་རྒྱང་ལྷགས་
 དང་། །ཤིང་རི་ཕན་ཚུན་ལུས་ཆད་པ། །ཐ་མའི་ཐ་སྟེ་ངན་བཞིའོ། །

༡ །གནམ་སྤུན་ཕྱོགས་སུ་གཉེན་བཅའ་ཞིང་། །ཟས་སྤུན་སྤང་དང་ཉེན་
 འཇུགས་པ། །ཆོང་སོགས་ནོར་གྱི་དོན་གཉེར་བའི། །རང་རང་མཐུན་པའི་ལས་
 རྣམས་བཟང་། །

༢ །སྤྱོད་འཆོའི་ཕྱོགས་སུ་སྤུས་བསྟན་དང་། །སྤྱོད་ལེའུ་སྤྱོད་བྱ་གཉེན་
 བསགས་པ། །བག་མ་གཏོང་ལེན་བྱས་སྟོར་ཁྲིད། །ལམ་རིང་འགྲོ་བའི་ཕྱོགས་སུ་
 བཟང་། །

① འདིར་ལི་ཁོན་སྟོང་། ཁོན་གཞུང་རལ། དུ་ཅི་རལ། ཁོན་ཤད་གསུམ། ཁམ་གྲོག་སྐྱེད། གིན་ཕུག་
 སྐྱགས། ཟིན་མདོ་རལ། རྫོན་ཁ་གཡེལ། ཞེས་པ་རྣམས་ནི་སྤར་ཁ་སོ་སོའི་ཕྱག་རྒྱའི་དབྱིབས་ཡིན་པས་
 དེར་གཟིགས།

༣ དཔལ་བསྐྱེད་སྒྲོགས་སུ་ལྟ་གསལ་དང་། གཡང་ལེན་བག་མ་གཏོང་ལེན་
དང་། བྱིའུ་དགའ་སྒྲོན་སྒྲོར་བྲིད་དང་། འོན་གཉེར་ལ་སོགས་མཐུན་པ་
བཟང་། །

༤ ལྷ་ལོན་སྒྲོགས་སུ་གཡང་ལེན་དང་། ཁིང་ས་བཅའ་དང་ཁོར་ཕུགས་
ལེན། འབྲུ་སྤེལ་ལམ་ཁྱགས་དོན་གཉེར་བ། ཁད་པའི་རིམ་གྱི་འབྲུགས་སོགས་
བཟང་། །

༥ གནོད་པའི་སྒྲོགས་སུ་དོན་མི་གཉེར། གཉེར་ན་དག་དང་དམའ་འབེབས་
འོང་། སྐྱམ་མ་ཕྱིན་ན་བྱ་འཆོར་ཁིང་། ཁད་འབྲུང་སྒྲོར་བརྒྱག་དེའི་སྒྲོགས་
ནས། གཡུ་སོགས་མི་ཉོ་བག་མ་དང་། སྐྱན་པར་བསྟེན་པའི་སྒྲོགས་ངན་
སྤངས། མདོས་དང་ཟོར་ལམ་དེའི་སྒྲོགས་བསྟན། །

༦ འདྲེ་ལྷའི་སྒྲོགས་སུ་དོན་མི་གཉེར། ལྷས་བསྟན་ཕྱིན་ན་འདྲེ་དང་
འཕྲད། སྒྲོགས་དེར་ལས་རྣམས་སྤྱི་དང་ནི། ཁད་པའི་རིམ་གྱི་པ་མི་
དྲངས། འཆི་བསྐྱུ་ཡས་སྤྱད་སྒྲོགས་དེར་འཕོར། །

༧ བདུད་གཙོད་སྒྲོགས་སུ་དོན་མི་གཉེར། སྐྱམ་མ་ཕྱིན་ན་བྱིའུ་འཆོར། །
བདུད་མེད་ཕྱིན་ན་ནད་ཀྱིས་ཐེབས། སྐྱེས་པ་ཕྱིན་ན་རླེན་དང་འཕྲད། བྱ་ངན་སྒྲོ་
བྱར་ཡི་འདྲོག་འོང་། སྒྲོགས་དེར་གདུགས་དཀར་དར་སྒྲོག་འཕྱགས། །

༨ ལུས་ཆད་སྒྲོགས་སུ་བཞོད་འགྲོས་སྤངས། ཕྱིན་ན་ནད་དང་ཆོམ་པོ་
འཕྲད། ཁབ་དང་གཡང་ལྷུང་སྒྲོ་བྱའི་རླེན། ཁོར་རྩས་སྒྲོར་བརྒྱག་འོང་བས་
འདྲེམ། བརྒྱ་བཞི་ལ་སོགས་གཏོ་བརྩམས་ཤིང་། ཚུ་ཚུ་ལ་སོགས་རྩས་ཀྱིས་
བསྐྱུང་། །

བརྒྱད་ཅུ་སྒྲོན་ཞེས་གྲགས་པ་ཡིན། །ཤིང་ཕོ་བྱི་བའི་གཅིག་དཀར་ནས་^①། །
 རྒྱ་མོ་ཕག་གི་གཉིས་ནག་བར། །འཁོར་ཞིང་འཁོར་བ་མ་གཏོགས་པ། །ལྟག་
 ཅིང་ཆད་པ་སྲིད་མ་ཡིན། །སྤར་ཡང་བསྐལ་པར་ཆད་ལྟག་མེད། །དེ་ཡང་
 རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཅིག་པའི། །མཐའ་ཡི་ཤིང་ཕོ་བྱི་བ་ནས། །བརྒྱ་གཉིས་པ་ཡི་རྒྱ་
 ཕག་བར། །སྤེ་སྤེང་དང་ཕོར་བཅི་བ་ལ། །ཡར་བཞི་སྟོག་ལ་མར་བཞི་
 དབང་། །གང་སྤྱེས་ལུས་སྤེ་མཐུན་གསུམ་རྒྱུད་། །དཔེར་ན་ཡོངས་འཛིན་རྒྱ་བྱི་
 འདིའི། །སྟོག་སྤེ་བཞི་ལྷང་དབང་སྤེ་ནི། །གཅིག་དཀར་ལུས་སྤེ་བརྒྱ་དམར་
 དང་། །རྒྱ་ལྟག་བརྒྱད་དཀར་རྒྱུད་སྤེར་སྤྱུར། །【འདིར་སྤྱིན་སྤྱིང་བའི་ཅིས་གཞིར་
 རྒྱུད་ཀྱི་སྟོག་སྤེར་སྤྱུར་ཞེས་འདུག །ཡང་གང་སྤྱེས་དབང་ཡར་བཞི་སྟོག་མར་བཞི་ལུས་
 ཞེས་དང་། །མཆན་བྱ་ལ། །སྤྱུང་སྤེ་ནི་ལྟག་ན་ཁྱི་གསུམ་ལྟགས་སྤེལ་གྱི་གཉིས་ནག །བྱི་
 འབྲུག་སྤེལ་གསུམ་ཤིང་ལྟག་གི་བརྒྱད་དཀར། །བྱ་སྤྱུང་སྤེལ་གསུམ་རྒྱ་ཕག་གི་བརྒྱད་དཀར།
 ཡོས་ལྟག་ཕག་གསུམ་མེ་སྤེལ་གྱི་ལྷ་མེར་ཞེས་འདུག་པར་དཔྱད། །གཞན་ཡང་འདི་ཐད་འདྲ་
 མིན་སྒྲ་ཚོགས་འདུག】 །

དེ་ནས་སྤེ་བའི་བྱ་འཕུར་ནི། །སྤྱེས་སྤེ་གང་ཡིན་དབུས་བཞག་ནས། །
 དབུས་ནས་གནམ་ལྟགས་རི་ཕོ་དང་། །མི་རྒྱ་ས་ཤིང་རྒྱུད་ལ་བཀོད། །སྟོག་ནི་
 སྤེ་རུབ་མཆོམས་ན་གནས། །དབང་ཐང་བྱུང་ཤར་ལུས་ནི་དབུས། །དབུས་ནས་
 ཤར་ཐོན་ཕོ་ལོ་གཡོན། །ཕོ་ལོ་གཡས་སུ་བསྐྱོར་བས་ན། །ལོ་གངས་མཆོམས་
 ནས་བབས་སྤེ་^②རྟེན། །དེ་ཡང་རྒྱུར་དུ་བཅི་བའི་བྱིར། །གཅིག་དང་བརྒྱ་གཅིག་
 ཉེར་གཅིག་དང་། །སོ་གཅིག་སོགས་སུ་བགྱང་བཞིན་མཆོངས། །གཅིག་དཀར་
 བྱ་རྒྱུད་གཉིས་ནག་ཡིན། །གཉིས་ནག་ཀུན་དང་སྤྱེས་དར་གནད། །གསུམ་
 མཐེང་བྱིས་ཤར་བཞི་ལྟགས་ས། །ལྷ་མེར་བན་དེ་རྒྱག་དཀར་ཕོན། །བརྒྱན་
 དམར་བྱུང་མེད་བརྒྱད་ཞང་སྟོན། །དབྱ་དམར་བཅད་ཕོ་རྒྱན་ཡིན་གནད། །

① ཤིང་གི་རེའུ་མིག་ནང་གི་སྤེ་སྤེང་གསུམ་བསྐྱོམས་པས་ལོ་བརྒྱ་དང་བརྒྱད་ཅུ་ཡིན། རེའུ་མིག་བལྟ་
 བ་རྟོགས་སྟེ།

② འཕུར་སྤེ་ཡང་ཟེར།

གནས་ལོའི་སྒྲེ་བ་དབྱས་སུ་བཞག་ནས་བཙེ་བའི་སྒྲེས་སྒྲེ་བཅུལ། དབྱས་ནས་གནས་ལྷགས་རི་བོ་དང་། །མེ་ཆུ་ས་ཤིང་རྒྱང་ནས་དབྱས། །བསྐྱོར་ཞིང་བཙེ་བའི་བྱའི་ལོ་གྲངས་བར། །བགྲངས་པས་བཙེ་བའི་བྱའི་སྒྲེས་སྒྲེ་རྟོགས། །

2	3	4
 	 	5
8	7	6

བཙེ་བའི་སྒྲེས་སྒྲེ་དབྱས་སུ་བཞག་ནས་བཙེ་བའི་བྱའི་བབས་སྒྲེ་བཅུལ་དགོས། དབྱས་ནས་ཤར་ཐོན་ལོ་ལོ་གཡོན། །ལོ་ལོ་གཡས་སུ་བསྐྱོར་བས་ན། །ལོ་གྲངས་མཆོམས་ནས་བབས་སྒྲེ་རྟོགས། །གཡོན་བསྐྱོར་ཐོན་ནས་དབྱས་སུ་འགྲོ། །གཡས་བསྐྱོར་གིན་ནས་དབྱས་འཇུག་ཞིང་། །སྒྲུང་ཡང་ཤར་ཐོན་སྒྲུང་བསྐྱོར། །བཙེ་བའི་ལོ་གྲངས་མཆོམས་དེར་བབས་སྒྲེ་ཡིན། །

ལྷ་པས་བདེ་ལོ་ལྷོ་མ་ལྷོ་བཙལ་ཐབས་ཤིང་མིག

ཨ་ལ་ཤིང་ཨང་གངས་ནི་གནམ་ལོ་གང་དེའི་མི་བ་དང་། ཤོད་བྱི་ཨང་གངས་ནི་བཅི་བྱ་སོ་སོའི་ མི་སྡེ་ཡིན། →										9	8	7	6	5	4	3	2	1
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	1	10	19	8	37	46	55	64	73	82	91	100	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	2	11	20	29	38	47	56	65	74	83	92	101	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	3	12	21	30	39	48	57	66	75	84	93	102	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	4	13	22	31	40	49	58	67	76	85	94	103	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	5	14	23	32	41	50	59	68	77	86	95	104	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	6	15	24	33	42	51	60	69	78	87	96	105	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	7	16	25	34	43	52	61	70	79	88	97	106	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	8	17	26	35	44	53	62	71	80	89	98	107	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ
བཅི་བྱའི་ལོ་ གངས།	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	108	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ	ཁ

བཅི་བའི་ལོ་གངས་ནས་འཕྲོད་རྒྱ་འདྲེད། གནམ་ལོའི་མི་བ་ནས་མཐུར་རྒྱ་འདྲེད་པའི་འབྲུག་མཆོམས་དེ་
བཅི་བྱ་གང་དེའི་མི་སྡེ་ཡིན།

ས་བཅད་བྱས་པ། །དར་གྱུད་རྒྱ་ཆེས་གཟུང་སྐར་མོགས།

༥ །བྱུག་པ་དར་གྱུད་བསྟན་པ་ནི། །ཤིང་དབྱགས་སྟོན་ར་སྒྲིལ་ནས་ལེན། །མི་
དབྱགས་དབྱན་ར་ཕག་ནས་ལེན། །ལྷགས་དབྱགས་དབྱིད་ར་སྟག་ནས་ལེན། །
ས་རྩ་དབྱར་ར་སྒྲིལ་ནས་བཅུམ། །དབྱགས་ལེན་མངལ་གནས་ལུས་རྫོགས་
གསུམ། །བཅས་པ་ལྷས་བྱེད་མོས་ཀྱིན་གསུམ། །ལས་བྱེད་དར་བ་གྱུད་པ་
གསུམ། །ན་བ་ཤི་བ་རྩར་ལྷགས་གསུམ། །གཡས་སྒྲོར་ལོ་སོགས་སྟེང་ནས་
རྫོགས། །ལས་བྱེད་དར་བ་བཟང་པོའི་རབ་༡། །ལྷས་བྱེད་མོས་ཀྱིན་བཟང་པོའི་
འཁྲིང་༢། །ལུས་རྫོགས་བཅས་པ་བཟང་པོའི་ཐ་༣། །དབྱགས་ལེན་མངལ་གནས་
ངན་པའི་རབ་༤། །གྱུད་པ་ན་བ་ངན་པའི་འཁྲིང་༥། །ཤི་བ་རྩར་ལྷགས་ངན་
པའི་མཐའ་༦། །སྟག་ཡོས་ཟིན་དང་ན་སྒྲིལ་ལི། །བྱ་སྒྲིལ་དུ་དང་གཞན་ཁམ་
ནས། །དབྱགས་ལེན་སྐར་ཁའི་དར་གྱུད་ཡིན། །

༥ །བདུན་པ་རྒྱ་བ་བཅུ་གཉིས་ནི། །དབྱིད་ར་སྟག་ནས་འགོ་བཟུང་སྟེ། །
དབྱན་མཐའ་སྒྲང་གི་བར་དག་དུ། །རིམ་བཞིན་ར་འཁྲིང་ཐ་རྩུང་སྒྱུར། །དབྱིད་
རྒྱ་ར་འཁྲིང་གནམ་ལོའི་བྱ། །དབྱིད་ཐ་དབྱར་ར་གནམ་ལོའི་གྲོགས། །དབྱར་
འཁྲིང་དབྱར་ཐ་གནམ་ལོའི་དག། །སྟོན་ར་སྟོན་འཁྲིང་གནམ་ལོའི་མ། །སྟོན་ཐ་
དབྱན་ར་གནམ་ལོ་རང་། །དབྱན་བྱིང་དབྱན་ཐ་གནམ་ལོའི་བྱ། །

༥ །བརྒྱད་པ་ཞག་ཅིས་ཉི་བཅུ་གཉིས། །པོ་རྒྱ་སྟག་སོགས་སྟག་ལྷ་ཆོས། ༧ །པོ་
རྒྱ་ཡོས་སོགས་སྒྲིལ་ལྷ་ཆོས། །རྒྱ་བའི་དབང་ཐང་མར་བཞག་ནས། །གཅིག་

① བཟང་པོའི་རབ་ལ་དཀར་པོ་གསུམ།

② བཟང་པོའི་འཁྲིང་ལ་དཀར་པོ་གཉིས།

③ བཟང་པོའི་ཐ་ལ་དཀར་པོ་གཅིག་

④ ངན་པའི་རབ་ལ་དཀར་ནག་བྱང་།

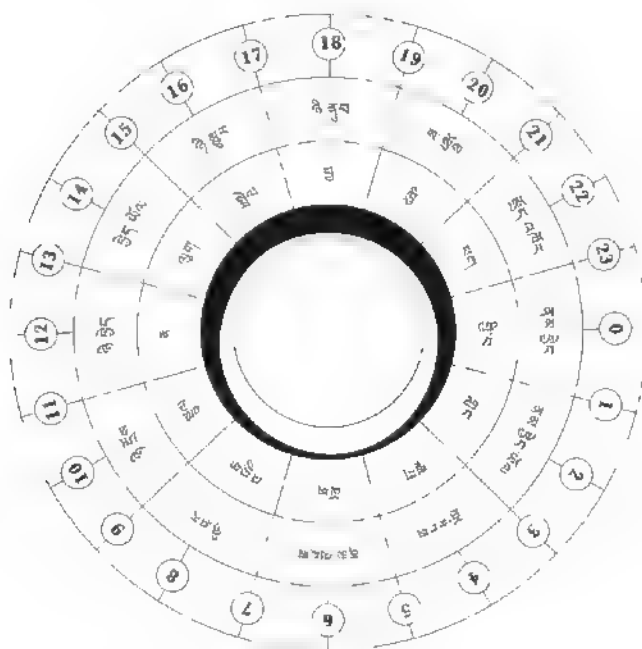
⑤ ངན་པའི་འཁྲིང་ལ་ནག་པོ་གཅིག་

⑥ ངན་པའི་ཐ་མ་ནག་པོ་གཉིས།

⑦ རྒྱ་བ་པོ་སོའི་ཆོས་གཅིག་ཉིན་གྱི་སྟག་སོགས་གང་ཡིན་གཤམ་གྱི་རེའུ་མིག་ལ་གཟིགས།

རྟུག་བྱ་ལ་གཉིས་བརྟུན་གྲོགས། །གསུམ་བརྟུང་དག་ལ་བཞི་དག་མ། །ལྷ་བརྟུ་
གཉིས་པོ་རང་རྟུ་འདྲོང། །

༥ །དག་པ་རྟུ་ཚོད་བརྟུ་གཉིས་ནི་①། །ནམ་ལངས་ཡོས་ལ་ཉི་ཤར་འབྲུག་ །ཉི་
རྟོས་སྐུ་ལ་ལ་ཉིན་བྱེད་རྟ། །བྱེད་ཡོལ་ལྷག་ལ་དགོང་ཁ་སྐྱེལ། །ཉི་རྟུས་བྱ་ལ་
ལུན་སྤོང་བྱ། །སྤོང་ལའོར་ཕག་ལ་ནམ་བྱེད་བྱ། །བྱེད་ཡོལ་སྐང་ལ་ཐོ་རངས་
སྟག །ཞག་གི་དབང་ཐང་མར་བཞག་ནས། །ལྷག་དང་བྱེ་བའི་རྟུ་ནི་
རང་། །ཡོས་སྐྱེལ་སྐང་བྱ་སྐུ་བྱེད་ག། །རྟ་ཕག་མ་ལ་འབྲུག་བྱ་སྟག །སྟགས་
ཡིན་ཞག་རྟུ་རྟུང་འདྲོང་བྱ། །



རྟུ་ཚོད་བརྟུ་གཉིས་དང་དེར་རྟུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ཐན་ཅིན་བརྟུར་ཐབས་རིུ་ཅིག

① རྟུ་ཚོད་བརྟུ་གཉིས་དང་རྟུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་སྐུར་ཚུལ་དཔེ་རིས་འོག་རྟུ་ཡོད་པར་གཟིགས།

༥ མདོར་ན་ལོ་བྱ་ཟླ་བ་དང་། ཟླ་བུ་ཞག་ལ་ཞག་བྱ་རུས། ཟླ་སྟགས་སོ་སོའི་སྟུང་སྟུང་། སྟུང་གི་ཕྱི་མ་ཕྱི་རིམ་ཡིན།^① །

༥ བཅུ་པ་གཟའ་བརྒྱད་ཉི་ཟླ་དང་། དམར་ལྷག་ཕུར་སངས་སྟོན་རྩ་རུ། ཉི་མ་མིག་དམར་མེ་ཡིན་ལྟོ། ཟླ་པ་ལྷག་པ་ཆུ་ཡིན་བྱང་། སྟུར་ཤིང་ཤར་ཉི་སངས་ལྷགས་རུབ། སྟོན་པ་ས་ཡིན་མཚམས་ལ་དབང་། རྩ་རུ་སྟོན་བྱུང་འབྲུང་ལྷ་ཚང་། ལྷག་ན་བྱི་གསུམ་སྟོན་པ་ཚེས། བྱི་འབྲུག་སྟོན་པ་གསུམ་མིག་དམར་ཚེས། བསག་ལྷག་ཡོས་གསུམ་ཟླ་བས་ཚེས། བྱ་སྟངས་ལྷག་གསུམ་སྟུར་བས་ཚེས། གང་ཚེས་དེ་དར་བྱ་ཡང་དར། མ་ཞུང་དག་བྱང་གྲོགས་ནི་ཁྱོད། །

ཉིན་ཅིས་དང་གཟའ་ཅིས་རེའུ་མིག

ལྷག་ཟླ།		1-15					16-30				
1	2	3	4	5		16	17	18	19	20	
ལྷག་	ཡོས	འབྲུག་	སྟུང་	ན		སྟུང་	ན	ལྷག་	སྟོན་	བྱ	
སྟོན་	ཉི	ཟླ	མིག་	ལྷག་		ཉི	ཟླ	མིག་	ལྷག་	སྟུར་	
6	7	8	9	10		21	22	23	24	25	
ལྷག་	སྟོན་	བྱ	བྱི	བསག་		བྱི	བསག་	བྱི	སྟང་	ལྷག་	
སྟུར་	སངས་	སྟོན་	ཉི	ཟླ		སངས་	སྟོན་	ཉི	ཟླ	མིག་	
11	12	13	14	15		26	27	28	29	30	
བྱི	སྟང་	ལྷག་	ཡོས	འབྲུག་		ཡོས	འབྲུག་	སྟུང་	ན	ལྷག་	
མིག་	ལྷག་	སྟུར་	སངས་	སྟོན་		ལྷག་	སྟུར་	སངས་	སྟོན་	ཉི	

① ཡོ་དང་ཟླ་བ་སྟགས་འདིད་ཞག་དང་རུས་ཚོད་ཀྱང་འདིད་དོ།

ཡོན་ལྷ།					1-15					16-30				
1	2	3	4	5		16	17	18	19	20				
ཞེལ	བྱ	ཁྱི	ཕག	ཁྱི		ཕག	ཁྱི	མྱེད	ལྷ	ཡོན				
ལྷ	མིག	ལྷ	ཕུར	མངས		མིག	ལྷ	ཕུར	མངས	མེན				
6	7	8	9	10		21	22	23	24	25				
མྱེད	ལྷ	ཡོན	འབྲུག	ཞེལ		འབྲུག	ཞེལ	ན	ལྷ	ཞེལ				
མེན	ཉི	ལྷ	མིག	ལྷ		ཉི	ལྷ	མིག	ལྷ	ཕུར				
11	12	13	14	15		26	27	28	29	30				
ན	ལྷ	ཞེལ	བྱ	ཁྱི		བྱ	ཁྱི	ཕག	ཁྱི	མྱེད				
ཕུར	མངས	མེན	ཉི	ལྷ		མངས	མེན	ཉི	ལྷ					

གསུམ་ལྷོ་མཁའ་ལྷོ་མཁ

གསལ་ཅིན་
ཅིན་ལྷ་གསལ་
ཉིན་ལྷ་

འབྲུག་ལྷ།					1-15						
1	2	3	4	5			16	17	18	19	20
ལྷ	ཡོན	འབྲུག	ཞེལ	ན			ཞེལ	ན	ལྷ	ཞེལ	བྱ
མིག	ལྷ	ཕུར	མངས	མེན			ལྷ	ཕུར	མངས	མེན	ཉི
6	7	8	9	10			21	22	23	24	25
ལྷ	ཞེལ	བྱ	ཁྱི	ཕག			ཁྱི	ཕག	ཁྱི	མྱེད	ལྷ
ཉི	ལྷ	མིག	ལྷ	ཕུར			ལྷ	མིག	ལྷ	ཕུར	མངས
11	12	13	14	15			26	27	28	29	30
ཁྱི	མྱེད	ལྷ	ཡོན	འབྲུག			ཡོན	འབྲུག	ཞེལ	ན	ལྷ
མངས	མེན	ཉི	ལྷ	མིག			མེན	ཉི	ལྷ	མིག	ལྷ

ལྷེལ་ལྷ།					1-15					16-30				
1	2	3	4	5		16	17	18	19	20				
ལྷེལ	ལྷ	ཁྱི	མཁུ	ལྷི		མཁུ	ལྷི	ལྷའ	ལྷུ	ལྷུ				
ལྷུ	མཁུ	ལྷི	ལྷི	ལྷུ		མཁུ	ལྷི	ལྷི	ལྷུ	ལྷི				
6	7	8	9	10		21	22	23	24	25				
ལྷའ	ལྷུ	ལྷུ	ལྷུ	ལྷུ		ལྷུ	ལྷུ	ལྷ	ལྷུ	ལྷུ				
ལྷི	ལྷུ	ལྷུ	མཁུ	ལྷི		ལྷུ	ལྷུ	མཁུ	ལྷི	ལྷི				
11	12	13	14	15		26	27	28	29	30				
ལྷ	ལྷུ	ལྷུ	ལྷ	ལྷི		ལྷ	ལྷི	མཁུ	ལྷི	ལྷའ				
ལྷི	ལྷུ	ལྷི	ལྷུ	ལྷུ		ལྷུ	ལྷི	ལྷུ	ལྷུ	མཁུ				

ཀྱ་ལྷ།					1-15					16-30				
1	2	3	4	5		16	17	18	19	20				
ཀྱུལ	ཕྱེན	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཀྱ		ཕྱུལ	ཀྱ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱ				
ཕྱེན	ཀྱ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ		ཀྱ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ				
6	7	8	9	10		21	22	23	24	25				
ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱ	ཕྱུལ	ཕྱུལ		ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ				
ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ		ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ				
11	12	13	14	15		26	27	28	29	30				
ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ		ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ				
ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ		ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ	ཕྱུལ				

འབྲུང་ཅིན་ 1-15					16-30					
1	2	3	4	5		16	17	18	19	20
ཞེལ	བྱ	ཁྱི	པག	ཁྱི		པག	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	པག
ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི		ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི
6	7	8	9	10		21	22	23	24	25
ཁྱི	ཁྱི	པག	ཁྱི	ཁྱི		ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི
ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི		ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི
11	12	13	14	15		26	27	28	29	30
ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི		ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི
ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི		ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི
ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི		ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི	ཁྱི

གཞུང་ཅིན་
ཁྱི་ཁྱི་
ཁྱི་ཁྱི་

འབྲུང་ཅིན།					1-15					16-30				
1	2	3	4	5			16	17	18	19	20			
ཉིན།	པོ་མ།	འཁྱུག་པ།	ལྷ་པོ།	རྒྱ་མ།			ལྷ་པོ།	རྒྱ་མ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			
མི་མ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			
6	7	8	9	10			21	22	23	24	25			
ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			
ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			
11	12	13	14	15			26	27	28	29	30			
ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			
ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།	ལྷ་པོ།			

བྱ་བ།

1-15

16-30

1	2	3	4	5		16	17	18	19	20
ཞེལ	བྱ	ཁྱི	ཕག	བྱི		ཕག	བྱི	ཤར	ཉལ	ཡོས
ཕུར	མངས	ཤེན	ཉི	ལ།		མངས	ཤེན	ཉི	ལ།	མིག
6	7	8	9	10		21	22	23	24	25
ཤར	ཉལ	ཡོས	འབྲུག	ཞེལ		འབྲུག	ཞེལ	ན	ལྷག	ཞེལ
མིག	ཉལ	ཕུར	མངས	ཤེན		ཉལ	ཕུར	མངས	ཤེན	ཉི
11	12	13	14	15		26	27	28	29	30
ན	ལྷག	ཞེལ	བྱ	ཁྱི		བྱ	ཁྱི	ཕག	བྱི	ཤར
ཉི	ལ།	མིག	ཉལ	ཕུར		ལ།	མིག	ཉལ	ཕུར	མངས

ཁྱི་བ།

1-15

16-30

1	2	3	4	5		16	17	18	19	20
ཉལ	ཡོས	འབྲུག	ཞེལ	ན		ཞེལ	ན	ལྷག	ཞེལ	བྱ
ཤེན	ཉི	ལ།	མིག	ཉལ		ཉི	ལ།	མིག	ཉལ	ཕུར
6	7	8	9	10		21	22	23	24	25
ལྷག	ཞེལ	བྱ	ཁྱི	ཕག		ཁྱི	ཕག	བྱི	ཤར	ཉལ
ཕུར	མངས	ཤེན	ཉི	ལ།		མངས	ཤེན	ཉི	ལ།	མིག
11	12	13	14	15		26	27	28	29	30
བྱི	ཤར	ཉལ	ཡོས	འབྲུག		ཡོས	འབྲུག	ཞེལ	ན	ལྷག
མིག	ཉལ	ཕུར	མངས	ཤེན		ཉལ	ཕུར	མངས	ཤེན	ཉི

ཕག་ལྷ། 1-15					16-30				
1	2	3	4	5	16	17	18	19	20
ཞེལ	བྱ	ཁྱི	ཕག་	ཁྱི	ཕག་	ཁྱི	ཕྱར	ཉུག་	ཡོས
ལྷ	མིག་	ལྷག་	ཕུར་	མངས་	མིག་	ལྷག་	ཕུར་	མངས་	མེན
6	7	8	9	10	21	22	23	24	25
ཕྱར	ཉུག་	ཡོས	འབྲུག་	ཞེལ	འབྲུག་	ཞེལ	རྩ	ལྷག་	ཞེལ
མེན	ཉི	ལྷ	མིག་	ལྷག་	ཉི	ལྷ	མིག་	ལྷག་	ཕུར་
11	12	13	14	15	26	27	28	29	30
རྩ	ལྷག་	ཞེལ	བྱ	ཁྱི	བྱ	ཁྱི	ཕག་	ཁྱི	ཕྱར
ཕུར་	མངས་	མེན	ཉི	ལྷ	མངས་	མེན	ཉི	ལྷ	

གཤམ་
ཉི་མོ་
མཁོ་བདུད་
ཉི་མོ་

ཁྱི་ལྷ། 1-15					16-30				
1	2	3	4	5	16	17	18	19	20
ལྷག་	ཡོས	འབྲུག་	ཞེལ	རྩ	ཞེལ	རྩ	ལྷག་	ཞེལ	བྱ
མིག་	ལྷག་	ཕུར་	མངས་	མེན	ལྷག་	ཕུར་	མངས་	མེན	ཉི
6	7	8	9	10	21	22	23	24	25
ལྷག་	ཞེལ	བྱ	ཁྱི	ཕག་	ཁྱི	ཕག་	ཁྱི	ཕྱར	ཉུག་
ཉི	ལྷ	མིག་	ལྷག་	ཕུར་	ལྷ	མིག་	ལྷག་	ཕུར་	མངས་
11	12	13	14	15	26	27	28	29	30
ཁྱི	ཕྱར	ཉུག་	ཡོས	འབྲུག་	ཡོས	འབྲུག་	ཞེལ	རྩ	ལྷག་
མངས་	མེན	ཉི	ལྷ	མིག་	མེན	ཉི	ལྷ	མིག་	ལྷག་

1-15					16-30				
1	2	3	4	5	16	17	18	19	20
ଆ	ଘ	କ୍ରି	ସମ	ଘୋ	ସମ	ଘୋ	ସମ	କ୍ରି	ସମ
ସେ	ସମ	କ୍ରି	କ୍ରି	ସା	ସମ	କ୍ରି	କ୍ରି	ସା	କ୍ରି
6	7	8	9	10	21	22	23	24	25
ସମ	କ୍ରି	କ୍ରି	ସମ	କ୍ରି	ସମ	କ୍ରି	କ୍ରି	ସମ	କ୍ରି
କ୍ରି	କ୍ରି	ସେ	ସମ	କ୍ରି	କ୍ରି	ସେ	ସମ	କ୍ରି	କ୍ରି
11	12	13	14	15	26	27	28	29	30
କ୍ରି	ସେ	କ୍ରି	ଘ	କ୍ରି	ଘ	କ୍ରି	ସମ	ଘୋ	ସମ
କ୍ରି	ସା	କ୍ରି	କ୍ରି	ସେ	ସା	କ୍ରି	କ୍ରି	ସେ	ସମ

ལྷ་གཅིག་ཅེས་པ་ས་ཡི་གོ་ལས་ཉི་མ་ལ་བསྐྱར་བ་ཐེངས་གཅིག་ལོར་བའི་ཡུན་
 ཚད་ལ་ཟེར། དེ་ལ་རག་པ་ཉིན་ཞག་སྟུང་བརྒྱ་རེ་ལྟེ་དུས་ཡུན་ཡིན། དེ་ལ་
 དུས་ཚིགས་བཞི་ཡོད་པ་ནི་དབྱར་སྟོན་དཔྱན་དབྱིད་བཅས་སོ། དེ་དག་སོ་སོའི་
 བྱད་ཚེས་ནི། དབྱར་འདབ་རྒྱས་ཆར་གྱི་དུས། སྟོན་ཅི་ཐོག་སྟོན་དུས། དཔྱན་ས་
 རྒྱ་ལུག་སྐར་གི་དུས། དབྱིད་ཤིང་ཅི་ཁ་འབུས་གྱི་དུས་བཅས་སོ། དུས་ཚིགས་རེ་
 ལ་ལྷ་བ་གསུམ་རེ་དང་། ལྷ་གཅིག་ལ་ལྷ་བ་བརྒྱ་གཉིས་ཡོད། ལྷ་བ་རེ་ལ་ཉིན་
 ཞག་སྟུང་རུ་རེ་ཡོངས་གསལ་ཡིན་ཀྱང་། དེ་ལྟར་གོ་ལས་ཉི་མའི་དགྱིལ་ལོར་ལ་
 ལོར་ཡུན་ཞག་སྟུང་བརྒྱ་རེ་ལྟེ་ལ། ཞག་ལྷ་ཆད་སྟབས་ལོ་དུག་རེའི་ནང་དུ་ལྷ་
 ལྟག་རེ་འབྱུང་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

མོ་ལྷ་རྟལ་མོགས་རྟལ་ལྷ་མོས། མོ་ལྷ་ཡོས་མོགས་ལྷལ་ལྷ་མོས། ཞེས་པ་མོ་
གཅིག་ལ་ཞེས་པོ་སྟུང་བརྒྱ་རྟལ་ལྷ་མོ་དང་པའི་ལྷགས་ཡིན། འོན་ཀྱང་གཟུང་ཅིས་
སྐབས་སུ། རྟལ་རྟ་གྱི་གསུམ་སྟེན་པ་མོས། གྱི་འཇུག་ལྷལ་གསུམ་མིག་དམར་
མོས། ལག་ལྷག་ཡོས་གསུམ་ལྷ་བས་མོས། གྱུ་སྐྱང་ལྷལ་གསུམ་སྐྱར་བྱས་མོས།
ཞེས་པ་ནི་མོས་གཅིག་གི་གཟུང་གང་། གཏན་འཁེལ་བྱས་ནས་ལྷ་བ་ཆེ་ཆུང་གང་
གཏན་འཁེལ་བྱས་པ་ཞིག་རེད་འདུག འདྲིར་སག་ལྷག་ཡོས་གསུམ་གྱི་ལྷ་བ་ལ་

ཞག་ཉེར་དགུ་རེའི་ཟླ་བ་རྒྱུད་བ་བྱས་སྟབས། ལོ་གཅིག་ལ་ཉིན་ཞག་སྟུང་བརྒྱུད་བདུན་ལས་མེད་པས། ལོ་བཞི་རེའི་ནང་ཟླ་སྟག་ཐོན་ཞིང་ཡོད་པ་དང་། ཟླ་བཤོལ་བཏོན་ཚུལ་ཡང་། གདུགས་པ་ཅན་གྱི་ལོ་དག་ལ། གདུགས་པ་ཅན་གྱི་ཟླ་བ་བཤོལ། ཞེས་གདུགས་པ་ཅན་གྱི་ལོ་ཞེས་པ་སྟག་ཤིང་ལ། སྟག་ཤིང་གི་ལོ་བཞི་གནས་ལོ་ཤར་ཆོ། ལོ་གང་དེའི་ཟླ་བ་དེ་ཟླ་བཤོལ་བཏོན་པ་གཏན་ལེལ་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། གནས་ལོ་སྟག་ཤར་བའི་ལོ་དེར་སྟག་ཟླ་ལ་ཟླ་བཤོལ་འདོན་པ་དང་། གནས་ལོ་སྟག་ཤར་ཆོ་སྟག་ཟླ་ཟླ་བཤོལ་བཏོན་པ་དང་། སྟག་ཤར་ཆོ་སྟག་ཟླ་ཟླ་བཤོལ་བཏོན་པའི་སྟོལ་ཡིན་འདུག །

༥ །བརྒྱ་གཅིག་རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་བརྒྱད། སྟེན་དུག་སྐར་མ་མཐོ་ལག་དང་། །
 བསམ་སོ་རྒྱལ་ཤར་སྐག་ཤར་སྟོ། །མཚུ་དང་བྱེད་ཐོ་མེ་བཞི་ནག །ས་རི་སྟོ་
 སྐར་ས་ག་ནི། །སྟོ་རྒྱབ་ཡིན་ཏེ་སྟོ་མཚམས་སྟོན། །སྟབས་དང་ཚུ་སྟོད་ཚུ་སྟོད་
 དང་། །སྟོ་བཞིན་རྒྱབ་སྐར་བྱི་བཞིན་ནི། །རྒྱབ་བྱང་མཚམས་བྱི་སྐར་མ་ཡིན། །
 མོན་གྱི་མོན་གྱི་ཁྲམས་སྟོད་སྟོད། །ནམ་གྱི་དབུག་གྱི་བྱང་སྐར་ཏེ། །བྱ་ཉེ་བྱང་
 ཤར་མཚམས་སྐར་ཡིན། །ཤར་སྐར་དུག་ཤིང་སྟོ་སྐར་མེ། །རྒྱབ་སྟགས་བྱང་ཚུ་
 མཚམས་སྐར་ས། །ཉ་སྐར་དར་ཞིང་སྟོད་སྐར་གུད། །མཚུ་སྟགས་བྱིས་ཉ་ཤེས་
 པར་བྱ། །ཞིབ་པའི་ལྷགས་ལ་ལྷ་བསྟུས་ཉིད། །གཙོ་བོར་དེར་སང་མཇེད་ན་
 ཡང་། །རྒྱ་ནག་ལྷགས་དང་མཐུན་འགྱུར་རམ། །དེ་ལྟར་སྟོན་འགྲོའི་རིམ་
 པའོ། །ཞེས་ཅིས་བྱི་ལག་ལེན་ཉེར་མཐོའི་བུམ་བཟང་ཞེས་བྱ་བའི་ནག་ཅིས་བྱི་རབ་དུ་བྱེད་
 པ་ལས་སྟོན་འགྲོའི་སྟབས་ཏེ་དང་པོའོ། །

སྐོར་ཅིས་ཀྱི་གཟུང་སྐོར་ཁམས།							
མ།		ཚ།		མེ།		ཚུང་།	
མངས།	མེན།	ཟ།	ལྷག	ཉི།	དམར།	ཕུར།	ར།
༡ རྩར་མ།		༥ ལག		༡ བ་ཉི།		༠ བ་སྐར།	
༡༥ ལྷ་མཆོམས།		༡ སྐག		༢ མྱིན་ཏུག		༤ བསམ་སྟ།	
༡༦ རྩྱན།		༡༩ རྩུབས།		༦ རྩུལ།		༩ མགོ།	
༢༠ རྩྱུང་།		༡༩ རྩྱུང་།		༡༥ ས་ག		༡༡ དཔོ།	
༢༡ རྩྱ་བཞིན།		༢༢ མོན་གྱེ།		༩ མཆུ།		༡༢ མེ་བཞི།	
༢༡ རྩྱ་བཞིན།		༡༥ རྩུམས་མྱུང་།		༡༠ གྱི།		༡༢ བག་པ།	
༢༢ མོན་གྱ།		༢༤ བམ་གྱ།		༢༩ རྩུམས་ལྱོང་།		༡༩ ས་རི།	

2

འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་གཟུང་སྐོར་ཁམས།				
གར་གིང་སྐོར	རྩྱ་མེ་སྐོར	མཆོམས་ས་སྐོར	ཏུབ་ལྷགས་སྐོར	བྱང་རྩྱ་སྐོར
༡ མྱིན་ཏུག	༩ མཆུ།	༡ སྐག ཁྱེ་རྩྱུང་།	༡༤ ལྷ་མཆོམས།	༢༢ མོན་གྱེ།
༢ རྩར་མ།	༡༠ གྱེ།	༡༥ ས་ག རྩྱུང་།	༡༦ རྩྱན།	༢༢ མོན་གྱ།
༩ མགོ།	༡༡ དཔོ།	༢༡ རྩྱ་བཞིན། ཏུབ་བྱང་།	༡༩ རྩུབས།	༢༩ རྩུམས་ལྱོང་།
༥ ལག	༡༢ མེ་བཞི།	༡ བ་ཉི བྱང་གར་།	༡༩ རྩྱུང་།	༢༥ རྩུམས་མྱུང་།
༤ བསམ་སྟ།	༡༢ བག་པ།		༢༠ རྩྱུང་།	༢༤ བམ་གྱ།
༦ རྩུལ།	༡༩ ས་རི།		༢༡ རྩྱ་བཞིན།	༠ བ་སྐར།
ཕུར་གྱ།	ཉི་མ། མིག་དམར།	མེན་པ།	པ་མངས།	ཟ། བ། ལྷག་པ།

ཉ་སྐོར་རེའུ་མིག

ཏུས་ཆོགས།	དབྱིང་།	དབྱར་།	རྩྱན།	དཔུན།
ར་བ།	༩ རྩྱ་པ།	༡༥ ས་ག	༢༡ རྩྱ་བཞིན།	༢ མྱིན་ཏུག
འབྱིང་པོ།	༡༡ དཔོ།	༡༦ རྩྱན།	༢༩ རྩུམས་ལྱོང་།	༩ མགོ།
མ་མ།	༡༢ བག་པ།	༡༩ རྩྱུང་།	༠ དབྱུག་པ།	༦ རྩུལ།

དབྱིང་ཟླ་གསུམ་ནི་གིང་ཅི་ཁ་འབྲུས་ཏུས།

རྩྱ་པ་དཔོ་དང་བག་པས་བམ་ཆོང་འཛིན།

ཞེས་པ་དབྱིང་ཟླ་གསུམ་གྱི་རུས་རྟགས་ནི། ས་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་ཤིང་ཅི་
ཁ་འབྲས་ལ། གནམ་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་སྐར་མ་རྟ་པ་དང་། དཔོ་དང་། བྱ་
པ་གསུམ་གྱིས་ནམ་ཚོད་འཛིན་པ། བར་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་བྱེའུ་ཙོ་ག་ནམ་
མཁའ་ལ་འཕྱར་ཆལ་སྒྲིང་ནས་རང་སྐད་འབྱིན་པའི་རུས་ཡིན།

དབྱར་ཟླ་གསུམ་ནི་འདབ་རྒྱས་ཆབ་གྱི་རུས། །

ས་ག་སྟོན་དང་ཚུ་སྟོད་ནམ་ཚོད་འཛིན། །

ཞེས་པ་དབྱར་ཟླ་གསུམ་གྱི་རུས་རྟགས་ནི། ས་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་མེ་ཏྲ་ལྷ་
ཚོགས་གྱི་འདབ་མ་རྒྱས་ཞིང་ཆར་པ་འབབ་པ་དང་། གནམ་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་
སུ་སྐར་མ་ས་ག་དང་། སྟོན་དང་། ཚུ་སྟོད་གསུམ་གྱིས་ནམ་ཚོད་འཛིན་པ། བར་
མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་བྱེའུ་ཙོ་སྒྲུག་གིས་རང་སྐད་འབྱིན་པའི་རུས་ཡིན། །

སྟོན་ཟླ་གསུམ་ནི་ཅི་ཐོག་སྟོན་པའི་རུས། །

གྲོ་བཞིན་ཁུམས་སྟོད་དབྱུག་པས་ནམ་ཚོད་འཛིན། །

ཞེས་པ་སྟོན་ཟླ་གསུམ་གྱི་རུས་རྟགས་ནི། ས་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་ཅི་ཐོག་ལ་
འབྲས་བུ་སྟོན་ཚོགས་སྟོན་པ་དང་། གནམ་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་སྐར་མ་གྲོ་བཞིན་
དང་། ཁུམས་སྟོད་དབྱུག་པ་གསུམ་གྱི་ནམ་ཚོད་འཛིན་པ། བར་མི་འཁྱུར་བའི་
རྟགས་སུ་བྱེའུ་ཙོ་རྩུ་པས་གཤོག་སྒྲ་འབྱིན་པ་སྟེ། ཆ་ག་པའམ་ཡུལ་སྐད་དུ་ཨ་སྒྲུག་
འཆོར་པ་ཞེས་པའི་འབྲུ་དེ། སྟོན་རུས་སུ་གཤོག་པ་སྟེས་ནམ་མཁའ་ལ་འཕྱར་ཆོ་
ཆར་ཆར་གྱི་སྒྲ་འབྱིན་པ་དེ་སྟོན་རུས་མི་འཁྱུར་བའི་གཟེར་ཡིན། །

དབྱུག་ཟླ་གསུམ་ནི་ས་ཚུ་འབྲུག་སྐད་རུས། །

སྟོན་དབྱུག་མགོ་རྒྱལ་གསུམ་གྱི་ནམ་ཚོད་འཛིན། །

ཞེས་པ་དབྱུག་ཟླ་གསུམ་གྱི་རུས་རྟགས་ནི། ས་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་ས་ཚུ་
འབྲུགས་སྐད་པ་དང་། གནམ་མི་འཁྱུར་བའི་རུས་སུ་སྐར་མ་སྟོན་དབྱུག་དང་།
མགོ་དང་། རྒྱལ་གསུམ་གྱིས་ནམ་ཚོད་འཛིན་པ། བར་མི་འཁྱུར་བའི་རྟགས་སུ་ཤ་
བ་ནག་པོ་དུ་སྐད་འདོན་པའི་རུས་ཡིན། །

ཡེའུ་གཞུམ་པ།

ཀེག་ཚིས་དང་གཏོ་བཅས་སྒྲིབ།

ས་བཅད་དང་པོ། ཀེག་ཚིས་ཞེ་བདུན་མའི་སྒྲིབ།

༥ །ཆོ་ཡི་ཟེལ་དང་རྒྱ་མེད་པའི། །ཕུན་ཚོགས་བདུད་ཅིའི་གོང་བྱ་ཅན། །
བཅོམ་ལྷན་འོད་མཐའ་ཡས་པའི་གཟིས། །འགྲོ་འདི་ཕུན་སུམ་ཚོགས་གྱུར་ཅིག །
ལོ་གཅིག་ཀེག་ཚིས་ཞེ་བདུན་མ། །ལག་ལེན་སྒྲིབ་པོ་དྲིལ་བ་ནི། །ཐོག་མར་མི་
འགྱུར་ཅ་རྟེན་དུག །གནམ་ལོ་ལོག་མེན་སྒྲིབ་ཁ་སྒྲིབ། །དར་གུད་དུས་ཚོད་དུག་
ལ་ཟེར། །དེ་ན་གཅོད་དུལ་རྟེན་བཞི། །བཙུ་བྱའི་སྒྲིག་གིས་གནམ་ལོའི་
སྒྲིག །དེ་བཞིན་ལོག་མེན་སྒྲིག་དང་ནི། །སྒྲིབ་ཁ་དངོས་དང་སྒྲིབ་བ་དངོས། །དེ་
ནམས་ལ་འཐབ་རྟེན་བཞི། །བཙུ་བྱའི་སྒྲིག་གིས་དར་གུད་བསྒྲིབ། །གནམ་ལོར་
འཐབ་པའི་རྟེན་གཅིག་དང་། །དུས་ཚོད་སྒྲིག་ལ་འཐབ་པ་བཅས། །སྒྲིག་རྟེན་
དུག་པོ་མཐུར་རིམ་འགྲེམ། །དེ་མཐར་ཁ་དམར་རྟེན་བཞི་དང་། །བཙུ་བྱའི་ལུས་ཀྱིས་
གནམ་ལོའི་ལུས། །ལོག་མེན་ལུས་དང་སྒྲིབ་ཁ་སྒྲིབ། །དར་གུད་དུས་ཚོད་ལུས་
བཅས་དང་། །ཁ་དམར་རྟེན་བཅས་དེ་རྟེན་འགྲེམ། །དེ་རྟེན་དབང་ཐང་གྲུང་
རྟ་ཡང་། །ཁ་དམར་བཅས་ཏེ་རིགས་བསྒྲིབ་འགྲེམ། །མ་དང་འཕྲད་ན་དཀར་པོ་
གསུམ། །སྒྲིགས་དང་འཕྲད་ན་དཀར་པོ་གཉིས། །བྱ་དང་འཕྲད་ན་དཀར་ནག་
ཟུང་། །དམ་དང་འཕྲད་ན་ནག་པོ་གཉིས། །ས་ཆུ་ནང་འཕྲད་དཀར་པོ་རེ། །
ཤིང་ལྷགས་མེ་ནང་ནག་རེ་པོར། །དར་གུད་བཟང་དུག་གོ་རིམ་བཞིན། །རྟེན་
དཀར་པོ་གསུམ་གཉིས་གཅིག །དན་དུག་རབ་འབྱིང་ཐ་མ་གསུམ། །སྒྲིབ་མ་
ནག་གཅིག་ནག་གཉིས་སོ། །ཁ་དམར་རྟེན་བཞིག་པའི་ཆུལ། །རྟེན་འོ་རྩ་གངས་མི་
འགྲེམ་པར། །གནས་སམ་སྒྲིབ་འགྲོའི་རྩ་གངས་བགྲང་། །དཀར་མང་དཀར་
གཅིག་ནག་མང་ན། །ནག་གཅིག་སྒྲིམས་ཚོད་དཀར་ནག་གཉིས། །ཁ་དམར་རྟེན་
དཀར་བ་ན། །དཀར་པོའི་འབྲས་བྱ་བརྟེན་དགོས་པས། །རྟེན་ཚར་དེ་ན་དཀར་

གསུམ་ཅན། །འདུག་ན་དཀར་གསུམ་འབྲས་བུ་བཟོད། །གཉིས་ལས་མང་བ་མི་
འདུག་ན། །དཀར་གཉིས་འབྲས་བཟོད་གཅིག་ལ་གཅིག་ །འོན་ཀྱང་ནག་པོ་རུ་
ཡོད་ཀྱི། །ཆོད་ལ་སྒྲོར་པའི་རིམ་གྱི་འཕོག་ །ཁ་དམར་ནག་ན་ནག་འབྲས་ཏེ། །
སྒར་བཞིན་མང་མཐའི་འགྲེལ་པ་བཟོད། །ནག་གཞན་རིམ་གྱི་འང་ཆོད་ཀྱིས་
འཕོག་ །སྒྲོམས་ལ་རྟེན་ཁྲའི་འབྲས་བུ་བཟོད། །ནག་བབས་ཆོད་ཀྱིས་རིམ་གྱི་
ཡང་འཕོག་ །ཉིས་ཚུ་བ་གཞན་དང་མ་འདོམ་ན། །དེ་ཆོད་རིམ་གྱི་ཡང་བར་
བྱ། །འདོམ་ཞིང་རྟེན་ནག་གྱུར་ན་བསྐྱེད། །གང་དང་གང་གི་སྐབས་སུ་ཡང་། །
སྒྲོག་རྟེན་སྒྲོག་དག་ཡོད་མེད་གཙོ། །ལྷས་རྟེན་ན་ཆོ་ཡོང་མིན་དང་①། །དབང་
རྟེན་ཟ་ཐང་ཆེ་ཆུང་དང་། །ལྷུང་རྟེན་མི་ཁ་ཆོག་མིན་གཙོ②། །ཡང་ན་ཡོན་
ཏན་ཅན་ལ་ལྷུང་། །བྱད་མེད་དབང་ཐང་བྱིས་པ་ལ། །ལྷས་དང་སྐྱེས་པར་སྒྲོག་
ཉིད་གཙོ། །

༥ །སྒྲོག་རྟེན་དཀར་པོ་གསུམ་བབས་ན། །ཆོ་ཡི་གཡུང་རྒྱུང་མི་ཤིག་བཟན། །
དཀར་པོ་གཉིས་བབས་དེ་ཡང་བཟང་། །དཀར་གཅིག་བར་ཆད་མི་ཡོང་ཅམ། །
སྒྲོག་རྟེན་ནག་པོ་གཉིས་བབས་ན། །ཆོ་ཆོག་ལྷ་བསྐྱེད་ཆོ་གཟུངས་འདོན། །སྒྲོག་
བསྐྱེད་དང་ནི་རུར་སྒྲི་གཞོན། །ནག་གཅིག་ལྷ་བསྐྱེད་ཆོ་འགྲུགས་དང་། །མཆོད་
རྟེན་སྐྱེད་དཀར་འཆི་བསྐྱེད་བྱིས། །སྒྲོག་རྟེན་དཀར་ནག་གཉིས་བབས་ན། །ལྷུང་
སྒྲི་མནན་ཞིང་མལ་ས་སྒྲོ། །ཆོ་གཟུངས་འདོན་ཞིང་ལྷ་བསྐྱེད་བྱ། །

༦ །ལྷས་རྟེན་དཀར་པོ་གསུམ་བབས་ན། །ལྷས་ལ་ནད་མེད་སྐྱུག་བསྐྱེད་
མེད། །དཀར་གཉིས་བབས་ན་དེ་ཡང་བཟང་། །དཀར་གཅིག་བབས་ན་སྒྲོན་
མེད་ཅམ། །ལྷས་རྟེན་ནག་པོ་གཉིས་བབས་ན། །གཏར་བསྐྱེད་མ་བྱེད་བསྐྱེན་
པ་བསྐྱེད། །ལྷས་བསྐྱེད་སྐྱེད་པས་འགོ་དབང་བསྐྱེད་ཁྱེས། །ལམ་འཆོས་སྐྱེད་བཞི་
སྒྲི་བྱ། །ནག་གཅིག་ལྷས་བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་གདགས། །བརྒྱད་ནི་སྐྱུང་བའི་གཏོ་
བྱའོ། །དཀར་ནག་གཉིས་བབས་མཆོད་སྐྱེན་བཙོན། །

① སྐྱུག་བསྐྱེད།

② གསལ་པ་དང་དག་ཡོད་མིན་བཟན།

༥ །དབང་རྟེན་དཀར་གསུམ་ལོ་ཕྱགས་ལེགས། །བསམ་དགུ་འགྲུབ་ལ་དཀར་པོ་
གཉིས། །ཟླ་ཐང་འཁྱིལ་སྟོང་ཅིག་ཡོད་ཅེས། །དབང་རྟེན་ནག་པོ་གཉིས་བབས་
ན། །དཀོན་མཆོག་མཆོད་ཅིང་ཆབ་གཏོར་བཏང་། །གཡང་ལེན་བྱིས་པ་སྟོན་མོ་
བྱས། །ནག་གཅིག་གཡང་ལེན་གུད་པ་གསོ། །དབང་སྦྱིད་བྱེད་མར་དེ་མཚུངས་
སྒྱུར། །

༥ །ཁྲུང་རྟེན་དཀར་པོ་གསུམ་བྱུང་ན། །སྟོན་པའི་དར་འཕྱར་ཁ་སྒྲས་མེད། །
ཡིད་ལ་ཅི་བསམ་འགྲུབ་པ་ཡིན། །གཉིས་བབས་འགྲན་ན་གཞན་ལས་རྒྱལ། །
གཅིག་བབས་དག་ངོ་མེད་པ་ཅེས། །ནག་གཉིས་དག་སྲི་མནན་པ་དང་། །དག་
བརྒྱུག་ལམ་འཆོས་དག་མདོས་བཏང་། །ནག་གཅིག་སྒྲུ་རྒྱ་གཏོར་བཏང་། །
མི་ཕྱགས་སྒྱུད་ནི་དག་སྒྲུགས་ཐོངས། །བྱེད་མར་སྤང་ཀོང་དག་སྲི་མནན། །
བཞི་ཆར་དཀར་ན་ཉེས་མེད་བཟང་། །འོན་ཀྱང་ཉམས་གྲིབ་མི་གཅང་འདྲི། །
ཁྲུང་དང་བསྐྱང་བཤགས་འཁོས་སྒྲིགས་བྱིས། །བཞི་ཀ་ནག་ན་འབྲུམ་འདོན་
ཞིང་། །བདུད་ཀྱི་ཁམ་མདོས་ཞལ་བསྒྱུར་བྱ། །ཆོ་སྒྲུབ་ཆོ་དབང་སྤང་དག་
དང་། །རྒྱ་གཏོར་སྒྲུ་སྤར་སྟེ་ལ། །བབས་པའི་བཅོས་རྣམས་བྱ་བའོ། །གཞན་
ཡང་སྒྲིག་ལུས་དབང་རྒྱུད་ནག །རང་རང་གཙོ་བའི་གཏོ་གཙོས་དང་། །འཁོར་
ལོ་སོགས་ཀྱང་གདགས་པར་བྱ། །

༥ །དེ་ནས་རྒྱ་ནག་རྟེན་སྟོར་བྱིས། །བཟའ་མི་བྱིངས་ཀྱི་དགེ་མཉན་བརྟག །བཞི་
ལས་ཁྱུང་ལ་བྱ་མི་སྒྱུབ། །བཞི་ཡན་ཐོག་མར་པོ་རྒྱན་རིམ། །དེ་ནས་མོ་ཡི་རྒྱན་
རིམ་བཞིན། །སྒྲིག་ལུས་དབང་ཁྲུང་ཁ་དམར་གྱི། །རྟེན་བཞི་བབས་སྦྱི་དང་
བཅས་ལ། །བཀོད་གང་བཞིས་བཞོས་གསུམ་ལྟག་ན། །གཉིས་ནི་ཁྲུག་པའི་རྟེན་
ལྟག་དང་། །གཅིག་ནི་ཡང་ཁྲུག་ལྟག་ཏུ་བཟུང་། །གཉིས་དང་གཅིག་ལྟག་ཡང་
ཁྲུག་མེད། །དེ་ནས་རེའུ་མིག་ཨང་གི་ཡི། །གངས་བཞིན་སྤངས་ཏེ་གངས་
བཞིན་འགྲེམ། །

༥ །*མཆོན་* །ཀྱན་འབྲུང་ཨ་ལོའི་དཔོངས་བཞིན་ལྟར། །མན་ངག་སྤྲ་རྟེན་
བཀོད་འདོད་ན། །སྤྲ་རྟེན་འབྲས་བྱ་བརྗོད་དཔོས་པས། །སྤྲ་རྟེན་དཀར་པོ་གསུམ་

མེ་ཁྱིའི་ལོ་༡༠༠༠ལོའི་ཚུ་ནག་རྡེལ་སྒོར་གྱི་རེའུ་མིག་དཔེ་རིས།

1○ལྷོག	11●ལྷོག	21○ལྷོག	31○ལྷོག	30○ལྷོག	20○ལྷོག	10○ལྷོག
3●ལུས།	13●ལུས།	23●ལུས།	33○ལུས།	28●ལུས།	18●ལུས།	8○ལུས།
5○དབང	15○དབང	25●དབང	35○དབང	26●དབང	16○དབང	6●དབང
7○ལྷང	17○ལྷང	27●ལྷང	34●ལྷང	24●ལྷང	14○ལྷང	4○ལྷང
9●ལྷེ	19○ལྷེ	29○ལྷེ	32●ལྷེ	22○ལྷེ	12●ལྷེ	2○ལྷེ

ཁྱུག་པ་དང་ཡང་ཁྱུག་གི་རྡེལ་རྩ་བོར་ཚུལ་གྱི་རེའུ་མིག

	དང་པོ།	གཉིས་པ།	གསུམ་པ།					མ་ཟ།		
	1○	2○	3●	4○	5○	6●	7○	8○	ལྷ་ས།	
ཁྱུག་པ། ↓	35○	34●	33○	32●	31○	30○	29○	28●	མི་ས།	27●
18● 17○	19○	20○	21○	22○	23●	24●	25●	26●	བྱིམ། ནོར།	↑ ཡང་ ཁྱུག
	16○	15○	14○	13●	12●	11●	10○	9●	དག་ས	

གཅིག་དཀར་གཉིས་ནག་ལ་སོགས་པ། །རང་རང་མདོག་གི་རྡེལ་བཞག་སྟེ། །
 ལྷ་སར་རྡེལ་ནག་བབས་བྱུར་ན། །མི་གཙང་འཁོན་འདྲེས་བསང་བྱས་བྱ། །
 རྡེལ་དམར་ཐབ་གཞིབ་མི་གཙང་འདྲེས། །སྟོ་དམར་སྟུ་བཙན་ཅུ་བསྟུམ་བྱ། །
 རྡེལ་ལྷང་འཁོན་འདྲེས་སྟུ་དང་བཙན། །མཆོ་སྟུན་ཆོ་གས་བཙོས་པར་བྱ། རྡེལ་
 སེར་གཙུག་ཉར་སྟོང་བསྟོག་དང་། །ཁྱུ་མདོས་བྱ་སྟེ་ནད་ཡམས་རོ། རྡེལ་
 དཀར་བྱང་ན་བཀ་ཤིས་བཟང་། །མི་སར་རྡེལ་ནག་ཆོ་ཆོག་བྱ། རྡེལ་སྟོན་①་ས་
 བདག་སྟུ་ཆོག་བྱ། རྡེལ་ལྷང་སྟུ་བརྒྱད་སྟུ་བསེན་མདོས། རྡེལ་དམར་②་གི་ཁ་
 མཆོན་བསྟུར་དང་། །ནག་པོ་མཁོ་གསུམ་དག་སྟུ་བྱིས། རྡེལ་སེར་③་བདུད་
 མདོས་④་ཁྱུག་མདོས་⑤་ཐོང་། །བྱིམ་སར་ནག་ན་ན་ཆག་ཆེ། །བདུད་གྱི་སྟུ་ཁྱུ་

- ① གཉན་ནད་རོ།
- ② དམར་རོ།
- ③ རིམས་རོ།
- ④ མ་འྱི།
- ⑤ ཤ་རི་ཚུ་བསྟོག

འབྲུལ་གསུམ་བྱ། །ཁྱིམ་ནང་ས་དཀར་ཕྱོགས་བཞིར་གཏོར། །ཁང་པའི་ཕྱོགས་
བཞིར་གཡུང་རྒྱུང་གི། །སྦྱིང་ཕུར་སྦྱང་དཀར་གསོལ་བར་བྱ། །གཞན་ནི་མི་ས་
དག་དང་མཚུངས། །དག་སར་རྡོལ་དཀར་དག་དོ་སྟེ། །དག་བསྒྲིག་དག་
མནན་དག་བྱུང་བྱ། །མདོག་གཞན་ཅི་ཡང་བཟང་པ་ཡིན། །རྡོལ་ལྷག་བྱུང་ན་
སྦྱིར་རན་ཀྱང་། །དཀར་བཟང་ཁྱག་པ་རྡོལ་ནག་གཅིག་ །ནད་དོ་གཉིས་བྱུང་
ཤི་ཆད་དོ། །ཀེམ་ཚུལ་བཅི་བའི་རིམ་གྱི་འཕོག་ །ལྷང་གུ་མི་ཁའི་དོ་དང་
ནི། །གཞན་རྣམས་གང་བྱུང་རྒྱུང་རན་བཤད། །ཡང་ཁྱག་དཀར་པོ་གཏམ་སྟན་
དོ། །ནག་སེར་ནད་ཡམས་དམར་གི་དོ། །རྡོལ་སྦྱོ་སྦྱ་གཉན་ནད་བྱུང་དོ། །ལྷ་
ས་དང་པོ་ཁྱག་ཡང་ཁྱག་ །གསུམ་དཀར་ལྷ་ནད་ཡོང་དོ་དང་། །གསུམ་ནག་ལྷ་
གསོལ་སྤང་བསྟོད་བྱ། །གཞན་ཡང་མི་སར་མི་དང་ནི། །ཁྱིམ་ས་ཕྱོགས་ཉིད་དག་
ཀྱང་བཅི། །དང་པོ་གཉིས་པ་གསུམ་པ་དང་། །ཐ་མ་རྣམས་ལ་བརྟག་པ་
ཡིན། །

༥ །དེ་ནས་རྩ་བ་བདུན་བཤད་པར་བྱ། །དང་པོ་རང་ཀེམ་རྩལ་པ་ནི། །རང་ལོ་
གནམ་ལོ་ཤར་རྒྱས་ཡིན། །སྒོ་བུར་རྒྱུན་དང་ཁ་སྒྲིས་དང་། །ཁོར་གོད་ལྷ་རན་
གང་རྒྱུང་འབྱུང་། །ཁྱད་པར་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྷ་དང་། །ཁི་དགུ་རྒྱག་རྩ་རྩ་གཅིག་
གཉན། །གཞན་ལ་སྟན་བསྟུ་དར་མ་ལ། །རང་སྒྲིག་ཆན་ལ་ཕྱི་སྒྲིལ་གཉན། །དེ་
ལ་ནད་པའི་སྤུང་མི་འགོ། །ལྷ་རན་མི་བྱ་དག་སྦྱིར་བྱ། །མཁར་ལས་མི་བྱ་འབྲུམ་
དང་ནི། །ཉི་ཤི་བརྒྱ་བཞི་ཆོ་ཆོག་དང་། །ཀེམ་བརྒྱར་རྒྱས་འཁྱེད་སྤུངས་དང་
སྦྱར། །བརྒྱ་གསུམ་སྤྲག་ལྷའི་གཏོ་བཅས་བྱ། །

༥ །གཉིས་པ་དག་གཤེད་རྩལ་པ་ནི། །བདུན་རྩུར་གནམ་ལོར་ཤར་ན་ཡིན། །
ལམ་འབྲུགས་སྟུང་ལོ་གངས་གཏུབ། །བདུད་གཅོད་ས་ཏུ་སྟུང་བསྐྱུལ། །མར་མེ་
ལོ་གངས་འདྲེ་ལྷའི་ཕྱོགས། །སྦྱིལ་ཁིང་སྦོན་ལམ་བསྐྱུང་མཚམས་བྱ། །དེ་རྒྱས་
ན་ན་འཆི་བསྐྱེད་དོ། །ཁ་སྒྲིས་མི་ཐེག་ཁྱུང་ཆད་འབྱུང་། །མཆུ་གསུམ་སྦྱོབས་
ཆེ་དཔུང་རྒྱན་བཟླག་ །

༥ །གསུམ་པ་བྱིས་མཆོས་རྩལ་པ་ནི། །དབང་ཐང་གཅིག་པའི་ཆང་རྒྱ་དེ། །
གནམ་གྱི་ལོ་ལ་ཤར་དུས་ཡིན། །མོ་ལོ་ཡིན་ན་དུག་ཅུའི་དུས། །མོ་ལོ་གཉིས་
དང་རེ་གཉིས་ལ། །ནད་ངོ་རྒྱ་ཉལ་ཡོང་ཉེན་ཡོད། །གཏོ་དང་རིམ་གྱོ་དབང་
ཐང་ལྟར། །ཆོང་དང་བྱེས་སུ་འགོ་བ་སྤང་། །སྒོ་བུར་དང་ནི་ཡེ་འདྲོག་འོང་། །
སྒོག་ལ་བབ་ཉེན་གསུང་རབ་བཟླག །

༦ །བཞི་པ་མཐུན་གསུམ་གྱིས་རྩལ་པ། །ཁྲུང་ན་གཅིག་པ་ཤར་དུས་ཡིན། །
སྒྲག་ལ་རྟ་བྱི་ཤར་བ་བཞིན། །ཁང་ནག་མི་བཟུ་ལམ་རིང་བསྐྱང་། །དམག་
དང་རོ་ལམ་མི་འདྲེན་དེ། །སྒྲིམ་མདའ་བཅོས་ཤིང་མོ་མདོས་བྱ། །གཡང་ལེན་
བྱ་ཞིང་སྤི་མནན་བྱ། །བཀྲ་ཤིས་ཟས་ཟ་སྒྲོན་ལམ་བཏབ། །

༧ །ལྷ་པ་སྤི་རན་རྩལ་པ་ནི། །ལ་མེས་སྤུན་སྒྲིགས་ཤི་བ་ཡི། །སྤི་དུས་སྤེབས་
པའི་ཆོ་ན་ཡིན་ཅི། །ལ་མེས་དུར་ནས་གཡལ་མོ་འདེབས། །དེ་དུས་གསོན་ལ་མི་
དགེ་འབྲུང་། །དུར་མཚུན་གསོལ་ཞིང་དུར་བརྒྱགས་གདབ། །དུར་ཁ་རྒྱས་
འདེབས་ས་ལས་སྤང་། །ལལ་ཆེན་བཟླག་ཅིང་ཕྱང་སྤི་གནོན། །

༨ །དུག་པ་བཟའ་ཤུགས་རྩལ་པ་ནི། །བཟའ་མི་སྤར་ཁ་གཅིག་སྤིང་ཆོགས། །
རྒྱ་མདའ་ཐུག་པ་ཞེས་ཀྱང་བྱ། །སྤིང་སྤུག་བྱིས་ལ་ཡོང་དུས་ཡིན། །རིམ་གྱོ་སྤར་
སྤིའི་བྱང་རིམ་རེ། །བཟའ་མི་ནོར་རྒྱགས་སོ་སོར་བགོས། །རྒྱ་མདའ་འབྱེད་
པའི་གཏོ་བཅོས་བྱ། །རང་འཐག་ཁ་བྱེ་ཞག་གསུམ་བཞག །རྩལ་བདུན་ནང་
ནས་ཤིན་ཏུ་གནད། །ཆག་ཆེན་བྱེས་སུ་སྤོས་ན་པན། །

༩ །བདུན་པ་གསང་ཀེག་རྒྱན་པའི་རྩལ། །རང་རྒྱེས་སྤར་སྤིང་སྤིབ་དུས་ཡིན། །
འདི་ནི་མ་ཆོར་ཤིན་ཏུ་གནོད། །རྩ་ཤན་ཁ་སྤོང་བདུད་མདོས་བྱ། །ལྷ་རན་
མནའ་རྒྱལ་སར་འགོ་སྤང་། །མ་རྒྱང་གཏོ་བཅོས་དག་ཀྱང་བྱ། །རང་རྒྱེས་སྤར་
ཁ་བཅོལ་ཐབས། །མ་ལོ་གཏན་བཞག་བྱ་ལོས་འཕྱི། །གཅིག་བསྐྱན་བརྒྱད་གྱིས་བགོས་ལྷག་ཡིན།
ཞེས་པ་བཅི་དུས་ཀྱི་མའི་ལོ་གངས་ལ། །དུའི་ལོ་གངས་ཀྱིས་འཕྱིས་པའི་ལྷག་མ་དེ་བཅི་བྱ་རྒྱེས་

① འདི་ལ་ལ་མེས་ཤི་བའི་སྤར་སྤེལ་ལོག་མེན་ལོ་གངས་ཀྱན་འདྲ་བར་སྤེབས་དུས་ཀྱང་ཀེག་ཏུ་བཅི།

② སུ་སྒྲིག་སྤང་།

སྐབས་ཀྱི་ཨ་མའི་ལོ་གྲངས་ཡིན། དཔེར་ན། རབ་བྱུང་བརྒྱ་བརྒྱུ་པའི་ཤིང་ན་སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ལོ་
འདིར། བཅི་བྱ་སྤྱི་ལོ་༡༧༥༥ལོ་ས་འབྲུག་ལོར་སྐྱེས་པ་རང་ལོ་ཉེར་བརྒྱན། བཅི་བྱའི་ཨ་མ་སྤྱི་
ལོ་༡༧༥༥ལོ་ཤིང་སྤྱི་ལོར་སྐྱེས། ལོ་འདིར་མ་རང་ལོ་ལྔ་བརྒྱ། མ་ལོ་ལྔ་བརྒྱ་གཏན་བཞག །དེ་
ལ་བྱ་ལོ་ཉེར་བརྒྱ་གྱིས་འཕྲི་བའི་ལྷག་མ་ཉེར་གསུམ། དེ་གཅིག་བསྒྲན་པས་ལྷག་མ་ཉེར་བཞི།
དེ་ལ་སྤྱི་ལོ་བརྒྱ་གྱིས་བཞོས་པའི་ལྷག་མ་ཐིག །ཁམ་ནས་གཡོན་བསྐྱོར་དུ་བཅིས་པའི་བརྒྱད་
པ་གིན། བཅི་བྱ་སྤྱི་ལོ་ལོ་དེར་ཨ་མའི་སྤར་ཁ་གིན་ཡིན། 50-27=23+1=24÷8.....0】

༥ རྒྱུ་བ་བརྒྱུ་ལ་འབྲུམ་དང་ནི། །མ་མོའི་སྤྱི་མདོས་བརྒྱད་ཞལ་སྐྱུར། །
བྱོལ་པོ་ཁམ་མདོས་དག་དང་ནི། །མཚོད་རྟེན་བཞེངས་ཤིང་མདོ་སྤེའདོན། །
༥ །དེ་སྤྱིང་རྒྱུ་བ་པ་གཉིས་བསྒྲན་ན། རྒྱུ་བ་དགུ་ཞེས་ཀྱང་གྲགས་པ་སྤྱི། །ཡར་
གྱི་བཞི་གཤེད་གནམ་ལོར་ཤར། །ན་རེས་མར་བཞི་འཆི་རེས་ཡིན་ཅེ། །དེ་ལ་ལོ་
སྐར་ཆེ་བའང་ཟེར། །དེ་ཡི་བརྒྱུ་བ་བྱུར་སྐར་རྒྱུང་ཡིན། །དཔེར་ན་བྱི་བ་ལོ་པ་
ཡི། །གནམ་ལོ་ལོས་ཤར་སྐར་ཆེན་ཏེ། །བྱ་ཤར་སྐར་རྒྱུང་གཞན་དུ་ན། །སྤྱི་ཡི་
རོ་འདོན་ཆེ་རྒྱུང་ཟེར། །ན་རེས་བྱོལ་བོར་ཉི་ཁྲི་འདོན། །ལོ་སྐར་ཆེ་ལ་སྤྱི་ག་བསྐྱུ་
སྤྱི་གས། །ཆེ་རྒྱུང་གཉིས་ཀར་རོ་དབྱུང་གཏོ། །སྤྱི་རོ་ཁུར་དང་རོར་འབྲུས་
པན། །རང་ལོ་བཞི་གཤེད་བརྒྱུ་བ་བྱུར་དང་། །དུར་གཤེད་རྒྱུ་བ་པའི་ལོ་ན་
ནམས། །ཁྲི་ཞག་དུས་ལ་འཆར་བའི་ཆོ། །གཉན་ཅིང་ཁུང་པར་དབང་ཐང་
ནམས། །དག་དང་གཤེད་དུ་ཁུར་ན་གཉན། །

① རང་སྤྱི་ལོ་ལོ་དེར་ཨ་མའི་སྤར་ཁ་གིན་པ་དེ་ལ་རང་སྤྱི་ལོ་སྤར་ཁ་ཟེར།
② དཔེར་ན། ལྷག་ལ་ཡར་བཞི་ཕག་དང་། མར་བཞི་སྤྱི་ལོ་ལ་ཟེར། ཡར་བཞི་ན་རེས། མར་བཞི་ལ་
འཆི་རེས་ཟེར། འཆི་རེས་དང་། ལོ་སྐར་ཆེ་བ། རོ་འདོན་ཆེ་བ་ནམས་དོན་གཅིག ན་རེས་དང་། ལོ་སྐར་
རྒྱུང་བ། རོ་འདོན་རྒྱུང་བ་ནམས་དོན་གཅིག །ཞིབ་པ་རེ་འུ་མིག་དུ་གཟིགས།

ན་རེས་དང་འཆི་རེས་ཀྱི་རེའུ་མིག

བཙི་བྱའི་ལོ	བྱི	ཤང	ལྷག	ཡོས	འབྲུག	ལྷེལ	ཡར་གྱི་བཞི་གཤེད་ན་ རེས་ལོ་སྐར་རྒྱུད་བ
གནམ་ལོ	བྱ	ཁྱི	མག	བྱི	ཤང	ལྷག	
གནམ་ལོ	ཡོས	འབྲུག	ལྷེལ	ན	ལྷག	ལྷེལ	མར་བཞི་འཆི་རེས་ལོ་སྐར་ ཆེ་བ
གནམ་ལོ	འབྲུག	འབྲུག	ལྷག	ལྷག	འབྲུག	ཁྱི	མོ་དང་སྐར་ཁ་རྒྱར་མོག་ ཏུ་སྒྲིབས་པ།
སྐར་ཁ	ཁོན	ཁོན	ཁོན	ཁོན	ཁོན	ཁོན	

ན་འཆི་རེས་ཀྱི་རེའུ་མིག

བཙི་བྱའི་ལོ	ན	ལྷག	ལྷེལ	བྱ	ཁྱི	མག	ཡར་གྱི་བཞི་གཤེད་ན་རེས་ ལོ་སྐར་རྒྱུད་བ
གནམ་ལོ	ཡོས	འབྲུག	ལྷེལ	ན	ལྷག	ལྷེལ	
གནམ་ལོ	བྱ	ཁྱི	མག	བྱི	ཤང	ལྷག	མར་བཞི་འཆི་རེས་ལོ་སྐར་ ཆེ་བ།
གནམ་ལོ	ཁྱི	འབྲུག	ཤང	ཤང	འབྲུག	འབྲུག	མོ་དང་སྐར་ཁ་རྒྱར་མོག་ ཏུ་སྒྲིབས་པ།
སྐར་ཁ	ཁོན	ཁོན	ཁོན	ཁོན	ཁོན	ཁོན	

༥ སྒྲིབ་པའི་གཤེད་སྐར་ནམ་པ་བཞིའི། བཙོས་པའི་ཐབས་ནི་འདི་ལྟ་སྟེ། ཁོང་
གཤེད་ཅེས་པ་བབ་སྒྲིབ་དེ། གནམ་ལོའི་སྒྲིབ་པར་སོང་ན་ཡིན། གནམ་ལོ་རྒྱལ་
པོའི་བཀའ་ཆད་འབྲུང་། གནམ་ལོའི་གཞུགས་འཆོས་གནས་སར་བསྐྱལ། སྒྲིབ་
བ་གར་བབས་བཙོས་པ་བྱ། །

༦ མལ་གཤེད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་རུས་ཡིན། སྒྲིབ་དགའི་རིམ་གྱི་གང་འབྲེལ་འབད། །

༧ ལྷལ་གཤེད་སྒྲིབ་གཉིས་ནག་ལ། བབས་པའི་རུས་སམ་བྱིས་པ་སོགས། སོ་
སོའི་གཉིས་ནག་བབས་རུས་ཡིན། གཉིས་ནག་སྒྲིབ་པའི་རིམ་གྱི་འབད། །

༨ རྒྱ་སྒྲིབ་འགྲེལ་པ་ཞེས་བྱ་བ། སྒྲིབ་སྒྲིབ་དག་ཏུ་བབས་སྒྲིབ་སོང་། འདི་ལ་
དག་མདོས་ཐོར་མདོས་བྱ། སྒྲིབ་མནལ་བསྒྲིབ་པའི་རིམ་གྱི་འབད། །

༩ ཁྱི་ནས་དགའ་མིག་རུར་མིག་བཤད། ཁྱི་མིག་ལ་ཡང་ནམ་གངས་རྒྱག །
རྒྱུ་ལྷག་སྐར་སྒྲིབ་རུས་ཁམས་དང་། ཁར་ལ་རུར་འདོམ་དག་འདོམ་མོ། །

༡ དང་པོ་རྒྱུ་པའི་དགུ་མིག་ནི། །དགུ་དང་བཅོ་བརྒྱད་ལ་སོགས་ཡིན། །ཁྱད་
པར་སྒྲིམ་པ་ལོ་དགུ་དང་། །སོ་རྒྱལ་གྱི་གཅིག་བྱུང་མེད་ནི། །ཉེར་བརྟན་ཞེ་ལྷ་
རེ་གསུམ་རུས། །མི་གྲངས་མཚང་ཆེན་དགུ་མིག་ཡིན། །སོ་མོའི་མཚང་ཆེན་
གསུམ་པོ་ནི། །ཁྱིམ་གཅིག་ཆོགས་ན་རོ་ཡོང་ངེས། །༢ གཉིས་པ་ཁྱལ་པའི་
དགུ་མིག་ནི། །ཤིང་པོ་བྱི་ནས་བྱི་ཕག་དང་། །གཤེད་བཞི་དེ་རྣམས་བྱེན་རུ་
བགྱང་། །མེ་མོ་ཡོས་ནས་ཡོས་སྟག་བསྒྲུབ། །ལྷགས་པོ་རྟ་ནས་རྟ་སྟུལ་དང་།
ཆུ་མོ་བྱ་ནས་བྱ་སྟེལ་བསྒྲུབ། །དགུ་དང་ཉེར་གཅིག་སོ་གསུམ་དང་། །ཞེ་ལྷ་དང་
བརྟན་རེ་དགུ་དང་། །གྲ་གཅིག་དེ་རྣམས་སྟགས་མ་ཡིན། །རང་རང་རུར་རུ་
ཞུགས་པས་སོ།^① །༣ གསུམ་པ་སྟར་ཁའི་དགུ་མིག་ནི། །སྒྲིམ་པ་ལོ་དང་བྱུང་
མེད་ནི། །ཁམ་ལ་སྟེབས་པའི་རུས་སུ་ཡིན། །༤ བཞི་པ་སྟེ་བའི་དགུ་མིག་
ནི། །སྒྲིམ་སྟེའི་སྟེང་རུ་བབས་རུས་ཡིན། །༥ ལྷ་པ་རུས་ཁམས་དགུ་མིག་
ནི། །ས་རྒྱའི་ཁམས་པ་ཤིང་བྱི་ནས། །ཁྱལ་པའི་དགུ་མིག་བཞིན་རུ་བཅི།^② །
༦ རྒྱལ་པ་རུར་འདོམ་དགུ་འདོམ་ནི། །སྒྲིམ་པ་སྟག་ཡོས་བཅོ་བརྒྱད་ཁོན། །
བྱུང་མེད་སྟག་ཡོས་སོ་རྒྱལ་ཁོན། །སྟར་ཁའི་རུར་དང་རྒྱུ་པ་ཡི། །དགུ་མིག་
འདོམས་པས་ཤིན་རུ་རྒྱལ། །སྒྲིམ་པ་སྟག་ཡོས་ཉེར་བརྟན་རུ། །དགུ་འདོམ་
ཡིན་ཞིང་བྱུང་པར་རུ། །ཤིང་གི་སྟག་ཡོས་གཉིས་ལ་རྒྱལ། །རུར་མིག་ལ་ནི་རྣམ་
པ་གཉིས། །བྱི་རུར་ཁྱལ་པའི་དགུ་མིག་བཞིན། །བཅིས་པས་ཤིང་རུར་ཁྱལ་དང་

① རང་རང་གི་སྟོག་ཁམས་ནས་ལྷགས་སྟོག་རུ་བྱེན་རུ་བཅིས་པའི་ལོ་དགུ་པ་དེ་སྟོག་ཁམས་བྱི་རུར་ལོ་
དང་། ལོ་གྲངས་དགུ་ཡིན་སྟབས་ཁྱལ་པའི་དགུ་མིག་ཟེར། ཁྱལ་པ་ཞེས་པ་རྒྱུད་གི་དོན་ཏེ་རུར་ལོ་དང་།
གྲངས་དགུ་གཉིས་ནས་ཡང་མཉམ་རུ་ཡོད་པས་ན་ཁྱལ་པའི་དགུ་མིག་ཟེར། དཔེར་ན། བྱི་ཕག་དང་
མཚང་མས་བཞི་ལོ་པ་རྣམས་བྱི་བ་ནས་ལྷགས་སྟོག་རུ་བྱེན་རུ་བཅིས་པའི་ལོ་དགུ་པ་དེ་འབྲུག་སྟོག་རུ་
སྟེབས་ཡོད་པས་དགུ་རུར་སྟགས་མ། དེ་ནས་རང་ལོ་ཉེར་གཅིག་སྟབས་སུ་བྱི་བ་ནས་བྱེན་རུ་བཅིས་
པའི་དགུ་གཉིས་པ་དང་རུར་ལོ་ཡིན་པ་སོགས་གཞན་ལའང་རིགས་འབྲེ་བས་ཤེས་སྟོན་བཤོ། །

② བཅི་བྱ་སོ་སོའི་རང་རང་གི་རུས་ཁམས་བྱི་འབྱུང་བ་གང་ཡིན་བརྟག་ནས་ཤེས་དགོས། དཔེར་ན།
ཀེམ་ཤིང་། ཇི་མེ། ཀྱང་ས་ལ་སོགས་པ་ལྟ་བུའོ།

【དགུ་དྲུག་བཅོས་ཐབས་སྒྲིལ་】

༥ །དེ་ནས་དགུ་མིག་བཅས་ཐབས་བརྟན། །མར་མེ་ལྷ་བཤོས་སྒྲུ་དང་། །
གཙུག་རྟོར་ཆབ་གཏོར་དགུ་གངས་སམ། །པོ་ལ་མདའ་དང་མོ་ལ་འཕང་། །པོ་
གངས་བྲམ་བཏབ་ལ་བཅས་འཇུག །རྩོད་དགུ་བཅིགས་ལ་ཐུག་དགུ་འཆོལ། །ན་
ཤིའི་དགུ་མིག་ཐར་རོ་བརྗོད། །ཡང་ན་སྐས་མིག་དགུ་ལ་འཛིག །ཐར་རོ་ཞེས་
བརྗོད་དེ་ལ་སོགས། །དགུ་མིག་ནས་འདོན་གཏོ་བཅས་བྱ། །

༥ །རྒྱལ་མིག་དག་ཏུ་ཚུངས་ན། །རྒྱལ་མིག་ནས་འདོན་རྒྱལ་མཆོན་གསེལ།
རྒྱལ་ཁ་རྒྱས་འདེབས་རྒྱས་གསུམ་གཏོ། །རྒྱལ་ཁ་ཆེ་ལྷོག་ཞེས་བྲ་བའི། །འཆི་
བསྐྱེ་ཆེན་པོའི་ཆོག་སོགས། །ཟབ་བཅོས་སྙན་གཏོ་དང་རྒྱ་བླངས། །

【ལྷག་མེད་བཅོས་ཐབས།】

༥ ། དེ་ནས་ལོག་ཐོག་ལོ་ཡི་གུངས། ། ཁྱི་འབྱུག་གཉིས་ནི་གནམ་སྒོ་ལ། ། བག་
སྐུ་གཉིས་ནི་ས་སྒོ་ལ། ། ཁྱི་ལྷ་མོ་ཡི་གནམ་སྒོ་དང་། ། བག་ལྷ་མོ་ཡི་ས་སྒོ་ཡིན། །
འབྱུག་ལྷ་མོ་ཡི་གནམ་སྒོ་དང་། ། སྐུ་ལྷ་མོ་ཡི་ས་སྒོ་ཡིན། ། བྱང་ལྷག་གཉིས་ནི་
འཕྲང་འཕྱོད་ལ། ། བྱ་སྒྲེལ་གཉིས་ནི་བྱ་བུ་ལ། ། ཁྱི་རྩ་གཉིས་ནི་རྩ་ས་གཙོ་དུ་ལ། །
རྩ་གཙོ་གཉིས་ནི་འཕྱོར་པ་ལ། ། བྱིང་ལ་པ་ཁུ་མེས་གསུམ་བཅི། ། མེ་ཡི་བྱ་ཚ་
མ་སྒྲུང་བཅི། ། ས་ལ་ས་གཞི་ལྷལ་མཁར་བཅི། ། ལྷགས་ལ་ཞང་ཉེ་ལོར་ཤོགས་
བཅི། ། ལྷ་ཤུང་དག་ཤུང་བཅི་བར་བྱ། ། རྩུ་ཡི་གཉེན་ལམ་མཐའ་བཞི་བཅི། །
དབེར་ན་སྒྲེས་པ་བྱིང་བྱི་དང་། ། བྱང་མེད་བྱིང་འབྱུག་ལ་བབས་ན། ། བ་ཁུའི་ས་
རྩ་གནམ་སྒོ་ལྟེ། ། ལོག་ཐོག་བབས་པ་དེ་སྟེང་ནས། ། ཡར་ལྷ་བགྱངས་①པ་འཇུ་
ཐག་ཡིན། ། དེ་ཡི་ཤོག་ལ་བཅི་བྱིའི་ཤོག ། མར་ལྷ་བགྱངས་②པ་རྟེན་སྤར་ཡིན། །
དེ་ཡི་ལྷས་ལ་བཅི་བྱིའི་ལྷས། ། ཡར་བརྒྱད་བགྱངས་པ་གནམ་རྒྱང་ཡིན། ། དེ་ཡི་
དབང་ཐང་དབང་ཐང་གིས། ། མར་བརྒྱད་བགྱངས་པ་ས་རྒྱང་ཡིན། ། བྱང་རྩ་
བཅི་བྱིའི་བྱང་རྩས་འཐབ། ། མ་བྱ་ཤོགས་བབང་དགྲ་གཤེད་དན། ། གནམ་སྒོ་ལ་

① ལྷགས་ལྷོག་ཏུ་གྱེན་ཏུ་བསྐངས་དགོས།

② ལྷ་མ་ལུ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་རྒྱ་མཚོ་

ནི་བབས་པ་ན། །གནམ་དལ་བབ་པའི་ཉེན་ཡོད་ལ། །བ་གམ་མི་བཏེག་ཐོག་
 མི་བཤ། །ཁྱི་མི་ཉོ་ཞིང་མནའ་བཀར་སྤང་། །གནམ་སྒོ་སྒོ་པའི་གཏོ་ཚྭ་
 དང་། །གཏོར་བཞོག་དང་ནི་བརྒྱ་བཞི་བྱ། །ས་སྒོ་ཕྱི་ན་སྤང་སྒྲི་མནན། །ཁང་
 མང་མི་འདིང་ས་མི་བརྒྱ། །ས་སྒྲིང་འདོན་ཞིང་ས་སྒོ་བསྐྱམ། །རུས་པ་མི་གཅིག་
 མི་གསུམ་གྱིས། །ཆ་བྱའི་གཟུངས་ནི་ཆོར་གསུམ་འདོན། །བྱེ་བྲལ་ལ་བབས་དག་
 འོང་ངོ་། །བཟའ་མི་བྱེ་བྲལ་གཏོ་བཅས་བྱ། །རང་ཐག་ཁ་ཕྱེ་ཞག་གསུམ་
 བཞག །ཆག་ཆེན་ཤི་ཚུལ་ཤི་སྒྲ་གཏོང་། །སྤང་འཁྱོད་བབས་ན་མོད་ཁ་
 འོང་། །སྒྲུ་ཕྱ་དན་དག་མདོས་བྱ། །ར་རོག་བཞོག་པ་ཐོར་མདོས་བྱ། །ཅ་
 ཆོད་ལ་བབས་ཁ་སྒྲས་ལྷང་། །དག་མནན་དག་བྱལ་མི་ཁ་བརྟེབ། །སྒྲི་མདོས་
 ཆེན་པོ་བྱ་བར་བཤད། །འཁྱོར་བ་ལ་བབས་ཤིན་ཏུ་བཟང་། །གནམ་གྱི་འཇུ་
 ཐག་ཆད་པ་ན། །ནམ་མཁའ་དག་འཕང་ཐོན་གྱང་བྱ། །ནམ་མཁའི་ཐན་མདོས་
 ལྷ་བསྐྱེ་བྱ། །ས་ཡི་རྟེན་སྤང་སྤང་བ་ན། །སྒྲུ་ལོ་གངས་སྤྱ་བཅན་ནི། །ཅ་
 མདོས་ཤ་རུ་གཡས་པ་བྱ། །གནམ་རྒྱང་ས་རྒྱང་ལ་བབས་ན། །པོ་ལྷ་མགོན་
 རྟེགས་བྱ་བར་བཤད། །

ས་བཅད་གནིས་ལ། སྤང་ཁའི་རྒྱས་ཀྱིས་ཤི་སྒྲོར།

༥ །ཡི་ནི་སྤང་པོ་ཁ་སེར་གཉན། །ཡི་ཡི་ལས་དང་རྣམ་དམར་སྤང་། །རྣམ་མཁན་
 བསྐྱང་ཞིང་མགོ་ཤ་སྤང་། །ཡུགས་སའི་ཟས་དང་བྱ་སྤང་ཟས། །སྤང་པ་རྟ་གཡུ་
 མི་ཉོའོ། །གཙུག་ཏོར་རྣམ་འཛོམས་ཆོ་དཔག་དང་། །ཤིར་ཕྱིན་དབང་ཕྱག་ཐོར་
 མདོས་དང་། །བཅན་མདོས་ཡུམ་གྱི་ཆོ་ག་བྱ། །ཐོན་ནི་ཐོང་ར་གཞིབ་སེལ་
 བཅན། །མདེ་སྤང་གནམ་ཐེལ་བཅས་པར་བྱ། །

【三 ཡི】 སྤང་ཁ་ཡི་ལ་བབས་ན། (防病养生时间 9 月 22 日-11 月 6 日) ཡི་ནི་སྤང་པོ་
 ཁ་སེར་གཉན། ཞེས་པར་སྒོན་རུས་སྤང་ཁ་སེར་བའི་རུས་ཏེ་སྒྲི་ལྷ །པའི་ཆོ་ལྷ་ནས་སྒྲི་ལྷ་ཀྱང་
 པའི་ཆོས་ལ་བར་ཞག་ལྷ་གི་རིང་ལ་སྤང་ཁ་ཡིའི་སྤྱག་རུས་ཡིན་པས་རུས་དེར། སྤང་ཁ་ཡི་སྤྱག་
 ཏུ་བབས་པའི་མི་རྣམས། འཁྱོད་བཞེན་གཅོང་སྤྱ་སྤྱགས་ལ་ལྷག་པར་རུ་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱ་གཡེ་
 རུས་འདིར་བྱག་ནད་དང་། རྟིང་ནད། མགོ་དང་ལྷད་ནད་ལྷང་ཉེན་ཡོད་པས་མེ་ཡི་ལས་རིགས་

དང་། རྩལ་དམར་པོའི་རིགས། མགོ་ཤ་དང་། རྩལ་རིགས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་ཟས་རིགས།
ཆང་དང་ཨ་རག་སྟགས་ལ་འཛེམ་དགོས། །

༥ ཁོན་ནི་རོལ་པོ་ཁ་ནག་གཉན། ཁ་ལས་གུང་རལ་གུང་མཁན་དང་། ཁན་
མོའི་འབྲུལ་དང་ཡུགས་སའི་ཟས། འདུང་གཡོན་ཤ་བསྐྱུང་བྱ་རོལ་དང་། ཁ་
ལས་སྒྲིང་ལང་ཀར་གཤེགས། བཟེས་ལྷུ་ཏྲོག་གཟུངས་བཟུང་སྒྲིང་
འདོན། སྒྱི་མདོས་མ་ཏྲོ་འདུང་བསྒྲིག་དང་། བཟུང་དང་བསེན་མོ་དུས་
མདོས་བྱ། བཟུ་བཞི་ཉི་འདོན་ས་སྒོ་བཅད། ཁོན་ནི་ཞལ་བསྐྱུར་ཁམ་བསྒྲིག་
དང་། སྐྱུང་སྒྱི་སྐྱུས་འདེད་བྱ་བར་བཤད། །

【三六】 སྐར་ཁ་ཁོན་ལ་བབས་ན། (防病养生时间3月20日-5月4日) ཁོན་ནི་རོལ་
པོ་ཁ་ནག་གཉན། ཞེས་པ་དབྱིད་ས་ཞིང་མོ་བའི་དུས་ཏེ་སྐྱི་ཟླ་3པའི་ཆེས་ལོ་ནས་སྐྱི་ཟླ་5པའི་
ཆེས་ལོ་བར་ཞག་༤༤འིང་ལ་སྐར་ཁ་ཁོན་གྱི་སྐྱག་དུས་ཡིན་པས་དུས་དེར། སྐར་ཁ་ཁོན་སྟག་དུ་
བབས་པའི་མི་རྣམས་འཕྲོད་བཞེན་གཅོད་སྒྲ་སྟགས་ལ་སྟག་པར་དུ་དོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དུས་
འདིར་མ་ལུ་བ་དང་། ཟས་དུག་སྟགས་གང་བ་བད་ཀན་གྱི་ནད་གཞི་ལྷང་བའི་དུས་ཡིན་པས།
ས་བཞོ་བ་དང་། ཞིང་ལས་སྟགས་ས་ལས་རིགས་སྐྱུང་། རྩལ་ཤ་སྒྲིང་པ་དང་། གཅོད་སྒྲ་མེད་
པའི་བཟའ་བུར་རིགས་རྣམས་འཛེམ་དགོས། །

༦ འདུ་ནི་འབྲུགས་པ་ཁལ་ཁྲོལ་གཉན། ཁེ་ལས་ལྷགས་སྐྱུང་ལེན་པ་སྐྱུང་། །
སྐྱུང་བྱིར་ཤ་དང་གོ་མཚོན་ཏོམ། ཁམ་ར་བ་མགར་ཟས་བསྐྱུང་བྱ་ཞིང་། །
དགོན་བཅེགས་བྱེད་ལྷུ་གནམ་ལྷགས་མཆུ། འདོར་མཆུ་སྐྱུང་བཟུང་ཆོ་ཏྲོག་
གཟུངས། འདུ་སྒྲིང་གཡལ་མདོས་བེ་ཏར་གྱི། གསང་མདོས་ས་བདག་སྒྲིང་བཅས་
དང་། ཁེ་ལ་མ་བཅུ་གསུམ་ཁམ་གྱི་མདོས། ཁོན་ནི་ལྷགས་མདའ་བཅུ་གསུམ་
དང་། ཤ་རུ་གཡོན་པ་བྱ་བ་ཡིན། །

【三七】 སྐར་ཁ་དུ་ལ་བབས་ན། (防病养生时间11月7日-12月20日) དུ་ནི་ལྷགས་པ་
ཁལ་ཁྲོལ་གཉན། ཞེས་པ་དགུན་རྒྱུ་ལ་ཆབ་རོལ་ཆགས་པའི་དུས་ཏེ་སྐྱི་ཟླ་11པའི་ཆེས་ལོ་ནས་
12པའི་ཆེས་ལོ་བར་ཞག་༤༤འིང་སྐར་ཁ་དུ་ལ་སྐྱག་དུས་ཡིན་པས་དུས་དེར། སྐར་ཁ་དུ་ལ་
བབས་པའི་མི་རྣམས་འཕྲོད་བཞེན་གཅོད་སྒྲ་སྟགས་ལ་སྟག་པར་དུ་དོ་སྤྲོད་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དུས་
འདིར་གནམ་གཤིས་དྲོ་གང་འབྱུར་སྟག་གི་དུས་མཚམས་ཤིག་ཡིན་སྟབས། ལྷགས་རིགས་ཀྱི་

རྩལ་རྒྱལ་འབྲུང་སྤྱི་པའི་སྐབས་དང་འབེལ་ཡོད། ལྷགས་རིགས་ཀྱི་རྩལ་དང་འབེལ་ཡོད་ཀྱི་ཟས་
རིགས་དང་། མགར་བའི་བྱིས་དང་མགར་བས་བཅོས་པའི་ཟས་རིགས་དང་། རྒྱུང་གི་སྐྱེས་
གཙན་གཙན་གྱིས་བསད་པའི་ཤ་རིགས་ལ་འཛེམ་དགོས། །

༥ །ཁོན་ནི་གནམ་སྒོ་སྒོ་གཉན། །རྒྱལ་འགོང་ཆགས་པའི་བན་རྩལ་དང་། །
བྱ་སྤྱིང་ཟས་དང་གོས་ལྷམ་གྱི། །ཁང་ཐོག་བཟུ་འབྲུབས་ལ་སྐྱེས་སྤང་། །
གསེར་འོད་པལ་ཆེན་ཉི་ཤིང་དང་། །བགྱེས་ཁྱུས་ལང་གཤེགས་རྒྱལ་མདོ་ལྷ་། །
རྩར་སྤྱི་མནན་དང་རྒྱལ་མདོས་དང་། །གནམ་ཐེུ་མདོས་བྱ་གནམ་སྒོ་བཅད། །
ཁོན་ནི་རྒྱལ་པོ་གྲ་ཤེལ་དང་། །ནམ་མཁའ་དགུ་པར་ལ་སྐྱེས་བྱ། །

【≡ཁོན་】 སྤར་ཁ་ཁོན་ལ་བབས་ན། (防病养生时间5月5日-6月20日) ཁོན་ནི་གནམ་
སྒོ་སྒོ་གཉན། ཞེས་པ་དབྱར་རྒྱ་ཐང་སྒོ་བའི་རྩལ་ཉི་ཤིང་ལྷ་ ༥ པའི་ཆོས་པནས་ཤིང་ལྷ་ ༦ པའི་ཆོས་
པར་ཞག་ལྷ་རིང་སྤར་ཁ་ཁོན་གྱི་སྐྱེས་རྩལ་ཡིན་པས་རྩལ་དེར། སྤར་ཁ་ཁོན་ཐོག་རྒྱ་བབས་
པའི་མི་རྣམས་འཕྲོད་བཞེན་གཙང་རྒྱ་སྐྱེས་ལ་ལྷག་པར་རྩ་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། རྩལ་འདིར་
རྒྱལ་སྤྱི་གྱི་རྒྱ་ཐོག་སྤྱི་པའི་རྩལ་ཡིན་སྐབས། དགོན་པ་སྐྱེས་ལས་བྱུང་བའི་ཅ་ལག་རྒྱིང་པ་
དང་། གཙང་རྒྱ་མེད་པའི་ཉེ་སྤྱི་གོས་ལྷམ་སྐྱེས་ལ་འཛེམས། ལྷག་པར་རྩ་གྱི་སྐྱེས་སྤྱི་
ཆགས་ཀྱི་སྤྱི་གཉན་ལ་འཛེམ་དགོས། །

༥ །ཁམ་ནི་རྒྱ་པོ་གཞུང་རྒྱས་རྒྱུ། །རྒྱ་ལས་རིགས་དང་རྒྱ་ཆེན་བཀལ། །
མཁའ་ལས་ཉ་དང་པག་གི་ཤ། །ཁྱ་པ་ཉ་པ་མཇུག་ཤ་འཛེམ། །སྤྱི་ཆེན་པད་
དཀར་སྤྱི་འབྲུམ་དང་། །སྤང་གོང་བྱིའུ་རྒྱ་འབེབས་འདོན། །མཆོ་སྤྱི་སྤྱི་པོ་དགུ་
མདོས་དང་། །ཁོན་ནི་ལོ་མ་ལྷ་ཤས་དང་། །ལྷ་སེལ་སྤྱི་སེལ་སྤྱི་བཞེན་བཅས། །
མདེ་སྤང་སྤྱི་ཡི་བེ་འདེད་བྱ། །

【≡ཁོན་】 སྤར་ཁ་ཁོན་ལ་བབས་ན། (防病养生时间6月21日-8月6日) ཁོན་ནི་རྒྱ་པོ་གཞུང་
རྒྱས་རྒྱུ། ཅས་པ་དབྱར་རྒྱ་པོ་གཞུང་རྒྱས་པའི་རྩལ་ཉི་ཤིང་ལྷ་ ༥ ཆོས་པནས་པ་པའི་ཆོས་པར་
ཞག་ལྷ་རིང་སྤར་ཁོ་གྱི་སྐྱེས་རྩལ་ཡིན་པས་རྩལ་དེར། སྤར་ཁ་ཁོན་ལ་བབས་པའི་མི་རྣམས་
འཕྲོད་བཞེན་གཙང་རྒྱ་སྐྱེས་ལ་ལྷག་པར་རྩ་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། རྩལ་འདིར་སྤྱི་པོ་ལ་རྩ་
རྒྱུང་རྒྱས་པས་ནད་རྩ་འབྲུང་བ་རྒྱ་རྒྱུང་གི་ནད་གཞི་གསྐྱེས་པའི་རྩལ་ཡིན་སྐབས། རྒྱ་ལས་

① ཤེས་རབ་རྒྱིང་པོ། མདའ་ཀ་ཡི་ཤེས། བྱང་རྒྱལ་ལྷུང་བཤགས། བཟང་པོ་རྒྱུད་པ། རྩ་རྩེ་རྣམ་འཛེམས།

དང་། ཉ་སྟགས་ཚུ་གནས་རིགས་ཀྱི་ཤ་དང་། ཕག་ཤ་བཅས་འཛེམས། ཚུ་ཆེན་ཀྱལ་པ་དང་། བྱ་གཟིངས་སྟགས་སུ་ཞུགས་ན་མོད་ཆེན་འོང་ཉེན་ཡོད། །

༥ ཤིན་ཅི་ཚུ་བོ་དར་ཆགས་གཉན་། ཁ་ལས་བན་ནོར་དབྱི་ལྷ་གཡས། ཁ་སྲང་ཉོ་དང་ཐབ་གཞིབ་དང་། ཁྱད་པར་སྒྲིམ་ཆེན་ཟས་ལྷག་ནི། འཛེམ་ལ་སྲང་ཅུ་ལྷང་བསྟན་དང་། བརྒྱད་སྟོང་སྟོང་པས་ཆེ་འབྲུམ་གཙུག་ཏོར། མཚུ་གསུམ་ཤ་རི་སྟོ་མདོས་དང་། ཁ་མོའི་སྒྲིང་བཞི་སྒྲི་མདོས་དང་། ཁ་བདག་གཏོར་མདོས་དང་ནི་བོན། མདེ་བྱང་ཁ་བཞི་གཉན་ཡོ་བཅས། །

【三 གིན】 སྤར་ཁ་གིན་ལ་བབས་ན། (防病养生时间12月21日-2月3日)གིན་ཅི་ཚུ་བོ་དར་ཆགས་གཉན། ཞེས་པ་དགུན་ཚུ་བོ་ལ་དར་ཆགས་པའི་དུས་ཏེ་སྤྱི་ལྷ་༡༥པའི་ཆེས་༡༡ནས་སྤྱི་ལྷ་༡༥པའི་ཆེས་༥བར་ཞག་༤༥རིང་ལ་སྤར་ཁ་གིན་གྱི་སྒྲིག་དུས་ཡིན་པས་དུས་དེར། སྤར་ཁ་གིན་ལ་བབ་པའི་མི་རྣམས་འཕྲོད་བསྟེན་གཙང་སྤྱ་སྟགས་ལ་ལྷག་པར་དུ་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དུས་འདིར་སྤྱི་ལྷ་དུ་འབྱུང་བ་ས་ཚུའི་ཁམས་རྒྱས་པས་བད་ཀན་གསོག་པའི་ཟས་རིགས་སྲང་ཤ་དང་། བཟའ་བདུང་ལྷག་མ་དང་། སྲང་བའི་རིགས་བཅས་ལ་འཛེམས། ལྷག་པར་ཐབ་གཞིབ་སྟགས་བསུར་དྲི་དན་པ་དང་། མཁའ་དབྱགས་མི་གཙང་བ་སྟགས་ལ་འཛེམ་དགོས། །

༦ ཟིན་ཅི་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྲུས་གཉན། ཤིང་ལས་ཤིང་མཁའ་ཅིབ་ཤ་སྲང་། བོང་བྱ་སྒྲ་རགས་བྱ་རིའི་ཤ། དྲུགས་སའི་ཟས་དང་སྟོན་ཟས་སྲང་། རྩོང་རྒྱན་སྟོ་གྲོས་མི་བད་མདོ། ཉི་ཤི་སྒྲིག་ཞུས་མཆན་བཟོད་དང་། རྩོན་ཤིང་གཟུངས་བསུས་འདོན་པར་བྱ། རྒྱ་མདོས་བརྟན་མའི་སྟོས་མདོས་དང་། གཉན་གྱི་ཡོ་བཅས་གཏོར་སྤྱ་གཟུགས། བྱང་སྟན་བོང་ར་སྒྲིག་མ་ཡི། ཁོ་རྒྱས་ནི་ར་རྒྱས་གསུམ་བྱ། །

【三 ཟིན】 སྤར་ཁ་ཟིན་ལ་བབས་ན། (防病养生时间2月4日-3月19日)ཟིན་ཅི་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྲུས་གཉན། ཞེས་པ་དབྱིང་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྲུས་པའི་དུས་ཏེ་སྤྱི་ལྷ་༡༥པའི་ཆེས་༤ནས་སྤྱི་ལྷ་༤༥པའི་ཆེས་༡༨བར་ཞག་༤༥རིང་སྤར་ཁ་ཟིན་གྱི་སྒྲིག་དུས་ཡིན་པས་དུས་དེར་སྤར་ཁ་གིན་ལ་བབས་པའི་མི་རྣམས་འཕྲོད་བསྟེན་གཙང་སྤྱ་སྟགས་ལ་ལྷག་པར་དུ་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། དུས་

① རྟེན་མེད་སྟོ་དུས་ཟེར་བར་འདུག

འདིར་ཅི་ཤིང་རིགས་ནམས་ཁ་འབྲས་པའི་སྐབས་སུ་ཅི་ཤིང་གི་རྩལ་རྒྱག་དང་། བྱ་དང་རི་བོང་གི་ཤ་སོགས་ཀྱིས་ཟས་རྒྱག་ཐོག་སྤྲོ་བས་དེ་དག་འཛེམ་དགོས། །

༥ ། རྩོམ་ནི་རི་འབྲུགས་རྒྱང་འབྲུགས་གཉན་^①། །འགོ་བའི་ནད་དང་ལྷན་མཁན་བསྐྱུང་། །དར་ཟབ་རང་འཐག་སྒྲོལ་མའི་ཟས། །སྒྲོ་འབྲུལ་མཛོལ་སྤྲང་ཤ་སྤང་། །གཙུག་ཏོར་དཀར་ནག་རིམས་སྒྲོག་གཟུངས། །སྒྲོ་བས་ཆེ་བརྒྱད་སྤྱང་ཏོག་ཤེས་ཁྲི། །མ་ཉང་ཁྲག་མདོས་འབྲུ་བདུན་དང་། །སྒྲི་མདོས་ཚུ་གཏོར་བྱིས་སྒྲོལ་བྱ། །འོ་ན་ནི་ནི་ར་རྒྱས་གསུམ་དང་། །ཤ་རུ་གཡས་པ་རྒྱལ་བསེན་བཅོས། །

【三 三】 སྤར་ཁ་རྩོམ་ལ་བབས་ན། (防病养生时间8月7日-9月21日) རྩོམ་ནི་རི་འབྲུགས་རྒྱང་འབྲུགས་གཉན། ཞེས་པ་སྒྲོལ་རི་སྤྲང་ལ་གྲང་བའི་འགོ་ཚུགས་པའི་རུས་ཏེ་སྒྲི་ཟླ་པ་པའི་ཆོས་ལྷན་སྒྲི་ཟླ་པའི་ཆོས་ལྷ་བར་ཞག་༤༠རིང་སྤར་ཁ་རྩོམ་གྱི་རུས་སྐག་ཡིན་པས་རུས་དེར། སྤར་ཁ་རྩོམ་ལ་བབས་པའི་མི་ནམས་འཕྲོད་བཞེན་གཙང་སོགས་ལ་ལྷག་པར་རུ་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ། རུས་འདིར་འབྲུང་བ་མེ་རྒྱང་གི་རུས་པ་འབྲུགས་པའི་རུས་ཡིན་པས་རྒྱང་ནད་དང་། རིག་པ་འབྲུལ་པའི་ནད་འབྲུང་སྤྲོ་བས་སྒྲོལ་ནད་ཅན་དང་། སེམས་མི་བདེ་བ། འགོ་བའི་ནད་རིགས་ཡོད་པའི་མི་དང་ལྷག་འཕྲད་མི་བྱ། འཇིགས་སྤངས་མེད་པའི་ཞི་འཇམ་གྱི་ཁོར་ཡུག་བརྟེན། གཙང་སྤྲོ་མེད་པའི་ཟས་རིགས་དང་། མཛོལ་སྤྲང་སོགས་ཀྱི་ཤ་རིགས་ལ་འཛེམ་དགོས། །

༥ ། སྤར་ཁ་གང་ལ་བབས་ན་ཡང་། །རང་རང་རོ་ཁལ་མི་ཉོ་ཞིང་། །སྒྲོགས་ངན་བསྐྱུང་ཞིང་རང་གཞུང་གི་། གཏོ་བཅོས་ལེ་ལོ་མེད་པར་བྱ། །བྲིམ་ནད་བཟའ་མི་སྤར་ཁའི་སྤྱང་། །འི་སོགས་སོ་སོར་མང་སྤངས་ངན། །སྒྲོགས་བཞིར་སྤངས་ན་མདེལ་བར་ཡིན། །མཆོམས་བཞིར་མདེལ་ཆེ་ཞེས་བྱ་སྟེ། །ཤར་གསུམ་རུབ་གསུམ་གདགས་སྤིབ་བྱ། །ཁེན་ཁོན་གནམ་སའི་བྱེ་བྲལ་ཡིན། །འི་ཡི་སྤྱང་རུ་མང་སྤངས་ན། །སྒྲི་བོ་གང་གི་གནམ་དེབ་ཡིན། །ཁམ་སྤངས་རྒྱང་པས་ས་བཞོ་ཡིན། །འི་ཁོན་གཉིས་སྤངས་སོ་ཡོར་འགྲངས། །དུ་བེན་སྤངས་པ་གི་སྤར་འདེབས། །འི་ཁོན་ལ་སྤངས་སྤྱང་སྤུམ་དྲིལ། །ཁོན་ཁམ་གཉིས་སྤངས་ལྷ་ངན་གཏོད། །གིན་རྩོམ་གཉིས་པོ་དོད་པོ་སྟེ། །ཁོན་རྩོམ་གཉིས་པོ་མཆེ་བ་དོར། །གིན་རྩོམ་གཉིས་

① སྒྲི་མ་ཆབ་ཚུབ་ཟེར་བའང་འདུག

པོ་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཡིན། །ཁོན་ཟིན་ཆོ་ལོང་ལག་བྱང་བརྟུང་། །རྒྱང་པས་ས་བཞོ་
 ཞེས་ཏེ་དན། །【ཁོན་ཟིན་ལག་གཉིས་བྱང་བརྟུང་དང་། །ཁིན་ཁེན་རྒྱང་པས་ས་བྱུ་
 དང་། །ཁིན་ཁེན་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཟེར་བའང་སྟེང་། །】 །སྟོང་གསུམ་པགས་པའི་མདོ་
 རྩོགས་ཏེ། །སྟེང་གསུམ་བྱང་ལག་ས་ལ་སྟུང་། །མཚམས་བཞིར་སྟངས་ན་སེ་
 ཞིག་ལ། །སྟོགས་བཞིར་སྟངས་ན་སེ་ཞིག་འགྲུལ། །གཡས་གསུམ་སྟངས་ན་ཁལ་
 ཡོ་སྟེ། །གཡོན་གསུམ་དོ་མི་སྟོམས་པ་དན། །ཀུན་ལ་བབ་ན་རྒྱ་སྟོ་འགག།
 །གཅིག་བྱེ་བརྟུང་གི་སྟོ་བྱེ་ཡིན། །སྟེང་ཁ་རང་གི་ལོ་མང་ཆོགས། །དེ་སྟེང་སྟོགས་
 སྟངས་སྟེང་བཟུང་ཡིན། །དཔེར་ན་ལི་ལ་རྩ་སྟུལ་སོགས། །དེ་དཀྱིལ་བྱེ་དང་སྟེལ་
 གཉིས་བྱུང་། །དག་ཐོག་སྟེན་ན་འཛོལ་དེབ་ཡིན། །དཔེར་ན་རྩྭ་གཡོས་དུ་ཐོག་
 སྟེན། །ཁིན་ལ་བབ་ན་གནམ་སྟོ་དང་། །ཁོན་ལ་ས་སྟོ་ཡང་ན་ནི། །མ་གནམ་
 སུ་ནི་ས་སྟོ་སྟེ། །དཔེར་ན་རྩྭ་གཡོས་གནམ་སྟོ་ཁམ། །ས་སྟོ་ལི་ལ་བབ་ན་ཡིན། །
 སྟེང་ནི་དན་པ་གང་སྟངས་བྱང་། །ན་ཆོ་གོང་ཁ་ཁ་སྟུལ་འོང་། །ཤི་ཆད་སྟངས་
 འཕྲོད་རོ་བྲལ་བབ། །སྟངས་པ་རྣམས་ལ་བཟའ་མི་གཏོང་། །སྟེང་བཟུང་ལོ་
 གྲངས་འདོན་པ་དང་། །སོ་སོར་བཤད་པའི་གཏོ་རྣམས་བྱ། །སྟེང་བཟུང་འཛོལ་
 དེབ་རྣམས་ལ་ནི། །ཁྲ་བསྟུ་ཆོ་ཆོག་སྟུང་ཆོག་བྱ། །ཉེ་འདོན་①དག་མཐུན་ཆ་
 གཏོ་འཕྲོད། །གནམ་སྟོ་ས་སྟོར་བསྐྱེད་པ་སོགས། །བྱེ་བྲལ་རང་འཐག་སྟེ་བ་
 སོགས། །རབ་ཀྱིས་ཆོགས་བསག་ཁྲ་མ་དྲོངས། །འབྲིང་གིས་དག་སྟོང་བཞི་སྟེ་
 བྱ། །མ་མས་བྱིས་པའི་ཡོས་སྟོན་བྱ། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། སྟེང་ཁའི་ཀག་བསྟུང་།

【三 ལི】 །གྱ། ཉེ་མ་སྟོགས་སྟོགས་པ་གི་ན། ཉེ་མ་སྟོ་སྟོགས་པ་གི་ན། །རུས་
 སྟུལ་ཆེན་པོའི་མགོ་བོ་ན། །མེ་དཔུང་འབར་བའི་སྟོང་དཀྱིལ་ནས། །བྱོན་པའི་སྟངས་
 མེད་རྩ་འཕུལ་ཅན། །སྟིང་པའི་སུ་མོ་མ་རྒྱུང་ནི། །སྟངས་མེད་དམར་མོ་རྩ་ཡི་མགོ།
 །སྟུལ་དར་དམར་ན་བཟའ་གསོལ། །སྟུག་གཡས་ཁྲག་གི་གཟར་སུ་བསྐྱེདས། །

① ཉེ་སྟོག་བསྟུ་པའི་དོན།

གཡོན་པས་མེད་པུང་འབར་བ་འཛིན། །བཅན་དང་སྒྲན་མོ་མོ་འདྲེའི་ཚྷགས། །མེ་
 ལ་གནས་པའི་ལྷ་འདྲེས་བསྐྱོར། །ཁྱེད་ལ་མཚན་པ་འབྲུལ་བ་ནི། །མཁར་ཐབས་
 བཤོས་བྱ་སྒྲོ་བྱས་པ། །དེ་ཉིད་བཤོས་བྱ་རྒྱུ་པོ་ལ། །ནོར་བུའི་དབྱིབས་འདྲ་མར་
 གྱིས་བརྒྱན། །ཞུ་དང་སྟོད་གོས་རུམ་བུ་དང་། །ཁྱེ་ལ་སོགས་པའི་འབྲུ་སྒྲ་དང་། །
 མིག་འབྲས་མགོ་ཤ་དམར་གཏོར་དང་། །བྱ་མོ་གཞོན་ཅུའི་རུར་རྩོ་སོགས། །ཁྱེད་
 ལ་མཐུན་པའི་རྣམས་འབྲུལ་ལོ། །རབ་རུ་མཉེས་ཤིང་ཚོམ་གྱུར་ནས། །ཡོན་བདག་
 མ་ཤེས་འབྲུལ་དབང་གིས། །ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱགས་དང་འགལ་བའི་ལས། །བག་མ་
 སྒྲངས་དང་བག་སྒྲར་བསྐྱད། །ཚོད་མ་དམར་ཞུ་བྱི་རུ་གཡུ། །གོས་དར་སྒྲུལ་བུ་
 དམར་པོ་སྒྲངས། །སྟོ་སྟོགས་བུད་མེད་ལག་གི་ཟས། །མགོ་ཤ་བྲང་ཤ་རྩ་ཤ་
 རོས། །རྩོ་བསྟེགས་སྤྱིན་བསྟེགས་མེ་བཤེས་དང་། །སྟོ་ཡི་སྟོགས་ནས་འོང་བ་
 ཡི། །འོང་བ་རྩ་མཁན་བུད་མེད་སོགས། །རང་གི་བྱིམ་རུ་སྤྱིན་པ་དང་། །ཞུ་
 དང་སྤྱིང་པ་རྩ་སྟོགས་ཉེས། །བྲངས་དམར་རྣམས་དམར་བྱིམ་རུ་སྒྲངས། །དམར་
 ཐབས་ལ་སོགས་ཐབས་གཞོབ་ཤོར། །ཁྱེ་སྒྲ་ཚོས་ནས་བརྒྱ་བདུན་བར། །ཅུ་བ་ཀྱི་
 སྟོགས་སུ་སོང་བ་དང་། །ཞུ་བོ་བྱིམ་རུ་བོས་པ་སོགས། །འོ་སྒྲ་ཞག་དང་རུས་ཚོད་
 རྣམས། །སྒྲར་ཁ་ལི་ལ་བབས་པའི་རུས། །མི་རུང་བུ་བ་གང་བྱས་པ། །དེ་དག་
 ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །ཁྱེད་ལ་བསྟོན་བ་མ་ཡིན་ཏེ། །ཡོན་བདག་མ་
 རིག་འབྲུལ་པས་བསྐྱིབས། །ནོངས་པ་གང་མཆིས་བཟོད་པར་གསོལ། །ཁྱེད་ཀྱི་
 སྤྱགས་དམ་བསྐྱང་གྱུར་ནས། །ཁྱེད་ཀྱི་གདུག་རྒྱུ་ལས་བྱུང་པའི། །ནད་གདོན་
 གཞོད་པ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །མགོ་ནད་མིག་ནད་སྤེལ་ནད། །ཚུད་པའི་ནད་
 རྣམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ག་ལིང་སྐྱེར་སོགས་མིག་གི་ནད། །མགོ་ཆགས་རྩ་
 བདབས་རྩ་གི་དང་། །གཡང་ལ་རྩུང་བ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །རྩོ་སྟོད་ན་དང་སྟོང་
 སྟོད་དང་། །ཁྱེ་སྐྱེར་སྒྲ་ཁྱེ་རམ་རོ་དང་། །རྒྱ་རྒྱས་འགལ་པའི་ནད་རྣམས་
 བསྐྱར། །ཁྱེད་ཀྱི་པོ་ཉ་གདོན་གྱི་ཚྷགས། །བཅན་དང་གནམ་ཐེལ་ཐང་འདྲེ་དང་། །

གྲི་པོ་ཐབ་འདྲེ་གཞིབ་སྲི་དང་། །མོ་གདོན་གནོད་པ་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །སྤང་ཁ་
སེར་དུས་གནོད་པ་བསྐྱར། །བྱི་ཕག་ལོ་པའི་མདུན་ཟུར་དང་། །དུག་འགུམ་གཤ་
སྐྱ་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །བྱ་དང་སྤེལ་གྱི་ལོ་པ་ལ། །གཡུ་སྤང་མེ་ཡི་ཆོག་པའི་གཤ།
དག་གཤ་ཆེན་པོ་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །སྲོག་ལུས་དབང་ལུས་སྤང་རྟ་རྣམས། །
ལྷགས་གྱི་ཁམས་སྤྱུ་ལྱུར་པ་ལ། །མེ་ལྷགས་བཟུ་བདུལ་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །ཁྱི་ཉི་
འབྱུང་བ་མེ་ཡི་བདག་ །མེ་ཡི་གནོད་པའི་གཤ་རྣམས་ཀྱན། །ཐམས་ཅད་བསྐྱོག་
ཅིང་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །ཨོ་ལོ་སྲི་ཏ་རྩ་ཀྱ་རྩ་ལྷོ་ལྷོ་ཕྱེ། །མེ་ཡི་གནོད་པ་བསྐྱོག་
དུ་གསོལ། །

[[::ཁོན]] གྱི། ཉི་མ་ལྷོ་རྒྱབ་པ་གི་ན། །རུས་སྤལ་ལག་པ་གཡོན་པ་ན། །རིམ་
པ་བདུན་གྱི་ས་འོག་ན། །དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གཞིའི་སྤྱིང་། །གསེར་གྱི་ཁང་
བཟང་འབར་བ་ནས། །ཁྱོན་པའི་བྱད་མེད་རྩ་འཕྱུལ་ཅན། །སྤྱིད་པ་གསུམ་གྱི་
ཡུམ་ཆན་ཏེ། །ཆན་མོ་རྒྱར་མོ་ལྷག་ལ་ཞོན། །དབུ་སྤྱོད་ལྱུང་ལྱུང་དཀར་བ་ལ། །
གཉེར་མ་བརྒྱད་རྩ་ཐམ་པ་བཟངས། །སྤྱོད་པ་དར་དཀར་ན་བཟའ་གསོལ། །ལག་
ན་འཛོར་དང་དབྱུག་པ་ཐོགས། །ས་ཡི་གནོད་པ་བསྐྱོག་པར་བྱེད། །ས་བདག་ས་
སྤོང་འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར། །ཁྱི་ལ་མཆོད་པ་འབུལ་བ་ནི། །བཤོས་བྱ་རྒྱུ་པོ་མདུན་
ཤོ་ལ། །གཡས་གཡོན་ལྷོ་གྲུམ་གཉིས་གྱིས་བརྒྱན། །ཆེ་མོ་མཐོ་ཞིང་འཕྲིད་དུ་རི་
མོ་ཅན། །དེ་སྤྱིང་ཟུར་གསུམ་ཆེ་རལ་ཆེ་མོ་ན། །ཆི་བརྒྱད་མར་གྱིས་རྒྱན་ནི་གྱ་
བཞི་བརྒྱན། །ལག་གཡོན་ཤ་དང་ལྷག་མགོ་སྤྱོད་པ་ཡོན། །དར་སེར་གསེར་
གཡུ་གོ་ནས་མཆོད་པ་འབུལ། །མཐུན་རྩལ་འདི་ཡི་མཉེས་ཤིང་ཆོས་གྱུར་ནས། །
སྤྱིན་བདག་མ་རིག་འཕྱུལ་པའི་དབང་གྱུར་པས། །ཁང་ནག་བཤུ་འགེབ་ས་བཞོས་
ཁང་ལས་དང་། །མཁར་ལས་སྤྱོད་བཟོ་ཞེ་ཅུ་སེང་བཞོས་པ་དང་། །ཆན་མོའི་དུར་
བསྐྱོག་མོ་མཁོན་བྱིས་དུ་བོས། །སྤང་ལྷག་ཤ་ཐོས་མནའ་དང་གཅན་མེད་དང་། །
ཆན་མོ་རྒྱག་པ་གྱུང་མཁན་བྱིས་དུ་བོས། །མཁར་ལས་གྱུང་ནག་བཤུ་འགེབ་བྱེད་
སར་སོང་། །ལག་རྒྱའི་བརྒྱབ་བཞི་ནས་ནི་བརྒྱབ་བདུན་བར། །བྱང་དུ་སོང་སོགས་
བྱིད་དང་འགལ་བའི་ལས། །གང་བགྱིས་དེ་དག་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །

ཁྱིའ་ལ་དོ་བཞེ་མོད་བཅུགས་མ་ཡིན་ཏེ། །ཡོན་བདག་མ་ཤེས་འབྲུལ་པའི་དབང་
གིས་བསྐྱབས། །ཁྱིའ་གིས་བཟོད་པ་དང་རུ་བཞེས་མཛོད་ལ། །ཁྱིའ་གི་གཏུག་
རྩལ་ལས་བྱུང་ནད་གདོན་རྣམས། །ཐམས་ཅད་བསྐྱོག་ཅིང་བསྐྱར་བའི་སྤོན་ལས་
མཛོད། །གྲག་དང་གྲུམ་བུ་མ་ཁྱ་ལོ་མཆིན་ནད། །ཁྱི་འཐིབ་ཤུ་ཐོར་ནད་རྣམས་
བསྐྱར་རུ་གསོལ། །རིམས་ནད་མཁྱིས་ནད་ལག་པ་གཡོན་པའི་ནད། །ས་བདག་
ནད་རྣམས་ཐམས་ཅད་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཁྱིའ་གི་འཁོར་རུ་གཏོགས་པའི་གདོན་
གི་ཆོགས། །ས་བདག་སྤྱ་སྤྱིན་གནོད་པ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །བྱང་སྒྲན་ནག་མའི་
གནོད་པ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །མ་མོ་བརྟན་མའི་གནོད་པ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །མོ་
གདོན་སྤྱིན་མོ་གནོད་པ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །རུལ་ཁ་ནག་རུས་རྩལ་པ་བསྐྱར་རུ་
གསོལ། །མཆོན་ངན་ཡུགས་ས་རྣམས་གིས་སྤྱད་འདི་ཡོངས། །རྒྱ་རྒྱར་ཡོན་གི་
བདག་པོ་འདི་དག་རྣམས། །ལྷག་ལོ་པ་ཡི་རང་ཀག་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །རྟ་རྒྱལ་
ལོ་པའི་ན་ཀག་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །རྟག་ཡོས་ལོ་པའི་རུར་ཀག་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །
སྤང་ལོའི་བྱང་གྱོད་ཁ་མཆུ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །བྱི་པག་ལོ་པའི་དག་ཀག་ཆེན་པོ་
སྟེ། །རྟ་མོ་སྐམ་སར་ཐོན་པའི་ཀག་ཆེན་བསྐྱར། །ཁོན་མ་ཁྱོད་ནི་ས་ཁམས་རྒྱལ་མོ་
སྟེ། །སྤྱིན་བདག་སྟོག་ལུས་དབང་ཐང་སྤང་རྟ་རྣམས། །རྒྱ་ཁམས་པ་ལ་ས་དག་
དར་བའི་ཀག །ཐམས་ཅད་མ་ལུས་ཁྱོད་གིས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཨོ་ཁོན་ཁི་རྩྱི་
པར། །

【三】 གྱུ། ཉི་མ་རུབ་སྟོགས་པ་གི་ན། །རུས་སྤལ་ཅིབ་ལོག་གཡོན་པ་ན། །
ཤེལ་བྲག་རྩ་རི་དཀར་པོ་ནས། །དབྱལ་དང་རུང་གི་སྤྱ་མཁར་ནས། །ཁྱོན་པའི་
སྤྱེས་བུ་ཆེན་པོ་དུ། །སྤྱིད་པའི་བུ་པོ་འབྱིང་བ་སྟེ། །དར་དཀར་ལྷགས་གི་ཆོག་
བྲལ་གསོལ། །ལག་ན་རལ་གི་ལྷགས་མདུང་འཛིན། །ཆིབས་སུ་ཤེལ་གི་ར་སྤྱེས་
ཆིབས། །ཐེུ་རང་བྲག་སྤྱིན་ཆོགས་གིས་བསྐྱོར། །ཁྱོད་ལ་མཆོད་པ་འབྲུལ་བ་
ནི། །བཤོས་བུ་རྒྱམ་པོའི་རྩྱ་བ་འདིར། །ཆེ་མོ་གཡས་གི་གཡས་དོས་ན། །ཆི་བརྟུང་
མར་གི་འདབ་བརྒྱད་དང་། །གཡོན་ཆེ་རུང་ཟད་འགྲག་པ་ལ། །རྒྱ་གམ་ཡུ་བ་
ཅན་གིས་བརྒྱན། །གཞོག་གཡོན་ཤ་དང་སྤེ་རགས་དང་། །སྟོ་ནས་འབྲུ་སྤྱ་དར་

དཀར་དང་། །ར་ཤེའི་ཁྲབ་ཅ་གཡོན་པའི་ཤ། །ཁྱོད་ལ་མཐུན་པའི་རྣམས་སྤྱུ་
འབྱུལ། །ཁྱིད་ཅག་མཉེས་ཤིང་ཆོམ་གྱུར་ནས། །ཡོན་བདག་མ་རིག་འབྱུལ་པ་
ཡིས། །ར་དང་ཐོང་བྱ་ཉེས་པ་དང་། །ཁྲབ་དང་རལ་གྱི་ལྷགས་སྤྱད་ཉེས། །
མགར་བ་དམེ་ཕོ་བྱིམ་དུ་བྱིན། །གྱི་རུར་བཏབ་དང་མགར་ཆང་བཅས། །ཉོ་སྤར་
གྱི་རོ་བསྟེག་སར་བྱིན། །སྤྲག་གི་རྩེ་བའི་ཉེར་གཅིག་ལ། །ཤར་གྱི་སྤྲགས་སྤྱ་སོང་
བ་སོགས། །ཁྱིད་གྱི་སྤྲགས་དང་གང་འགལ་བཤགས། །ཁྱིད་ལ་བསྟོ་བ་མ་ཡིན་
ཏེ། །མ་ཤེས་འབྱུལ་པའི་དབང་དུ་གྱུར། །ཁྱིད་གྱིས་བཟོད་པ་དམ་པ་བཞེས། །
ཁྱོད་ཉིད་མཉེས་ཤིང་ཆོམ་གྱུར་ནས། །ཁྱོད་ལས་བྱུང་བའི་ནད་དང་གདོན། །
ཐམས་ཅད་བརྟོག་ཅིང་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །གྱི་རོ་མ་རོ་ཁྲག་རོ་དང་། །མོ་སྒྲིང་མི་
བདེའི་ནད་རྣམས་བསྐྱར། །ཅིབ་ལོག་གཡོན་ནས་གཟེར་བ་དང་། །སྤྲན་དང་
ཁྲག་མཁྱིས་ནད་རྣམས་བསྐྱར། །ལུས་པོ་ཡར་བྱེད་མར་བྱེད་ན། །གྱི་རུ་འཆི་བའི་
ཁྱིན་རྣམས་བསྐྱར། །ཁྱིད་གྱི་འཁོར་དུ་གཏོགས་པ་ཡི། །གྱི་པོ་གྱི་མའི་གནོད་པ་
བསྐྱར། །བྲག་གིན་ཐེའུ་རང་གནོད་པ་བསྐྱར། །ལྷགས་དང་བྲག་གནས་ལྟ་འདྲེ་
དང་། །ཆེ་ཕོ་མགར་བས་སྤྱད་ལོངས་ཤིག །རུས་ཆོད་འབྲགས་པ་ཁལ་ཁོལ་ལ། །
རྩལ་པའི་ཀག་རྣམས་བསྐྱར་དུ་གསོལ། །རྩུ་སྤྱོར་ཡོན་གྱི་བདག་པོ་རྣམས། །
བྱ་སྤྱེལ་ལོ་པའི་རང་ཀག་བསྐྱར། །རྟ་སྤྱེལ་ལོ་པའི་འཆི་ཀག་བསྐྱར། །སྤྲག་ཡོས་ལོ་
པའི་བདུན་བྱུར་དང་། །རྟག་འགམ་དག་ཀག་འཛོམ་པ་ཡི། །བརྟོག་པར་དཀའ་
བའི་ཀག་ཆེན་བསྐྱར། །ཁྱོད་ནི་འབྱུང་བ་ལྷགས་གྱི་མངའ་བདག་སྟེ། །སྤྱིན་བདག་
སྟོག་ལུས་དབང་ཐང་སྤྱང་རྟ་རྣམས། །ཤིང་ཁམས་པ་ལ་ལྷགས་དག་དྲ་བའི་ཀག །
སྤོང་ཆན་རྩུ་རེས་བཅད་པའི་ཀག་རྣམས་བསྐྱར། །ཚོ་དུ་དོ་མ་ར་པ་པེ། །ལྷགས་
གྱི་གནོད་པ་བརྟོག་ཅིག །

【≡ཁེན】 གྱི་ ཉི་མ་རུབ་བྱང་མཆོམས་ཤེད་ན། །རུས་སྤལ་རྒྱང་པ་གཡོན་
པའི་ཐད། །རིམ་པ་བཅུ་གསུམ་ཡར་སྤྱོད་ན། །ཉི་མ་རྩེ་བའི་འགྲིམ་རོ་ན། །
དགུང་སྟོན་མཐོན་པོའི་ཡར་སྤྱོད་ནས། །སྤྱིད་པའི་ཡབ་ཆན་རྩལ་པོ་སྟེ། །མི་ཆན་
དུང་གི་རལ་པ་ཅན། །སྤྱེལ་དར་སེར་འཛོལ་བེར་གསོལ། །སྤྲག་ན་ཤེལ་གྱི་མཁར་

བ་ཐོགས། །ཆིབས་སུ་གནམ་ཁྱི་མེར་པོ་ཆིབས། །གནམ་ཐེལ་གཟའ་སྐར་འཁོར་
 གྱིས་བསྐྱོར། །ཁྱོད་ལ་མཆོད་པ་འབུལ་བ་ནི། །བཤོས་སུ་རྒྱུམ་པོ་ཅེ་རྒྱས་ལ། །ཅེ་
 མོ་མར་རྒྱན་བྱུར་གསུམ་བརྒྱན། །བཤོས་སུ་རྒྱང་པ་འཐིང་བའི་ཚུལ། །ལྷམ་ཡུ་
 གཡོན་གྱི་རུམ་བུ་དང་། །དར་མེར་འབྲུ་རྣམས་མེར་ར་གན། །ཁྱི་ཐོད་རྒྱང་གཡོན་
 ཤ་རུམ་འབུལ། །ཁྱོད་ལ་མཐུན་པའི་རྣམས་འབུལ་གྱི། །ཡབ་རྒན་མཉེས་ཤིང་ཆོམ་
 རྒྱར་ནས། །ཡོན་བདག་མ་ཤེས་འབུལ་དབང་གིས། །ལོ་རྒྱ་ཞག་དང་རུས་ཆོད་
 གྱི། །ཁེན་པ་ཁྱོད་ལ་བབ་པའི་རུས། །མི་རྒན་མགོ་མེ་བོན་པོ་དང་། །ཁྱི་ཁྱིང་མི་
 དང་སྤྱད་ནག་ཕྱིན། །འཐིང་པོ་མགོ་མེ་སྐར་པོ་ཡི། །ལག་ནས་བྱིན་པའི་ཁ་ཟས་
 རོས། །འཁོན་འཐབ་མནའ་གཉེན་སྦྱེལ་ལེན་བྱས། །ཁྱི་སར་ཉོས་དང་རན་ཐག་
 རྒྱངས། །རྒན་མོའི་རུར་ཟས་རོས་པ་དང་། །ཁྱི་བསད་རོ་གོས་རོ་སྐྱམ་རྟེན། །རྟ་
 ཡི་རྒྱ་བའི་ཆོས་གཅིག་ནས། །ཆོས་བདུན་བར་རུ་སྟོ་རུ་སོང་། །ཁྱོད་ཀྱི་ཐུགས་
 དང་འགལ་བའི་ལས། །གང་བགྱིས་དེ་དག་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །ཁྱོད་ལ་དོ་བསྟོ་
 མོད་བཅུགས་མིན། །ཡོན་བདག་མ་ཤེས་འབུལ་པའི་དབང་། །ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོད་
 པ་དམ་པ་བཞེས། །གནམ་ལ་གནས་པའི་ལྷ་འདྲེ་དང་། །སྐར་པོ་འཐིང་པོས་གཏོ་
 འདི་ལོངས། །ཁྱོད་ཀྱི་གདུག་རྒྱབ་ལས་བྱུང་པའི། །ནད་དང་གཞོད་པ་བསྐྱར་རུ་
 གསོལ། །རིམས་ནད་གཟའ་ནད་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཐོག་མེར་ཟེར་མ་བསྐྱར་རུ་
 གསོལ། །རྒྱང་པ་གཡོན་པའི་ནད་རྣམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཁྱིས་སུག་ཁྱི་ལྟོག་ཁྱི་
 གྱི་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཁྱོད་ཀྱི་འཁོར་རུ་གཏོགས་པའི་གདོན། །རྒྱལ་པོ་དཔོན་
 གཡོག་གཞོད་པ་བསྐྱར། །བཞེན་མོ་ས་བདག་གཞོད་པ་བསྐྱར། །གནམ་ཐེལ་
 རབས་ཆད་གཞོད་པ་བསྐྱར། །གནམ་སྟོ་བྱེ་བ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཁྱོད་ནི་གནམ་
 གི་རྒྱལ་པོ་རྟེ། །རྟེང་གདོན་གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱར། །ཁྱི་ལོ་པ་ཡི་རང་ཀག་
 བསྐྱར། །འབྲུག་ལོ་པ་ཡི་བདུན་བྱུར་བསྐྱར། །རྟ་རྒྱལ་ལོ་པའི་རུར་མིག་ཀག་ཆེན་
 བསྐྱོག། །བསྐྱོག་པར་དཀའ་བའི་ཀག་ཆེན་བསྐྱར། །བདག་དང་ཡོན་བདག་
 འཁོར་བཅས་རྣམས། །ལོ་རྒྱ་ཞག་དང་རུས་ཆོད་ལ། །ཁེན་གྱི་རུས་སུ་རྒྱབ་པ་

ཡི། །ཀམ་རན་འཛོམ་རྩུབ་ཐམས་ཅད་བསྐྱར། །ཞི་ཁོང་འབྱུ་མ་རྩྱུ། གནམ་གྱི་
གོད་པ་བཞོག་ཅིག །

॥ ॐ ॥ ཀྱི་ ཉི་མ་བྱང་ཕྱོགས་པ་གི་ན། རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོའི་སྤྱོད་དཀྱིལ་
 ན། རུས་སྤལ་ཆེན་པོའི་མཛུགས་ན། ར་བྱ་ཆར་ཞོད་ཕྱུར་བ་ནས། བྱོན་
 པའི་མི་ནག་རལ་པ་ཅན། སྤྱིད་པའི་བྱ་མོ་རྒྱུད་བ་སྟེ། སྤྱུ་ལ་དར་ནག་ར་ག་
 གསོལ། སྤྱག་ན་རྒྱ་རྒྱལ་མོ་བ་མོགས། ཆིབས་སུ་ཕག་ནག་རིག་པོ་ཞོན། བྱོད་
 ལ་མཚོད་པ་འབྲལ་བ་ནི། བཤོས་གདན་རྒྱལ་པོ་བཏིང་པའི་སྟེང་། ཆར་བྱར་
 འདྲ་བའི་ཡུ་བ་བཅུགས། དེ་སྟེང་བཤོས་བྱ་སྤྱད་འདབ་གསུམ། མར་རྒྱན་ཅེ་མོ་
 གསུམ་པས་བརྒྱན། དར་སྟོན་འབྲས་སོགས་འབྲུ་སྤྱ་དང་། ཆར་རའི་ཤ་དང་
 སྤྱད་མོས་རུམ། བྱོད་ལ་མཐུན་པའི་རྣམས་སུ་འབྲལ། མགུ་ཆོམ་ཡི་རངས་རྣམ་
 ཕྱུར་ཅིག རྒྱ་སྟོར་ཡོན་བདག་འདི་རྣམས་ཀྱི། རྒྱ་བཤོས་ནེུ་གསིང་བཞོག་པ་
 དང་། རྒྱ་བཞུར་རིང་བསྐྱེལ་ཡུར་བ་དྲོངས། བསྐྱེལ་བྱས་བྱ་གཟིངས་བམ་པ་
 བཅུགས། རྒྱ་ནག་ལྷ་མོས་ལྷམ་ནག་ཕྱོན། རྣམ་ནག་རེ་ཕྱར་སྤྱད་ནག་སྤངས། །
 རྒྱ་དམར་རྒྱས་སྤྱ་ནལ་སྤྱག་སྤངས། སུ་རྒྱུད་རུར་རྒྱོག་རམ་ཆོས་བྱས། རྒྱ་དན་ཅ་
 འཁོད་བྱེད་སར་བྱིན། ལྷག་གི་རྒྱ་བའི་ཆོས་བཅུ་ནས། ཉེར་གཅིག་བར་རུ་སྟོ་
 རུབ་པོང་། རོ་བྱར་ཉ་ཕག་ཤ་ཆོས་སོགས། བྱོད་ཀྱི་སྤྱགས་དང་འགལ་བའི་
 ལས། དེ་དག་ཐམས་ཅད་མཐོལ་པོ་བཤགས། བྱོད་ལ་དོ་བཞོན་བྱས་པ་མིན། །
 ཡོན་བདག་མ་རིག་འབྲལ་པས་བསྐྱེབས། བྱོད་ཀྱིས་བཟོད་པ་དང་རུ་བཞེས། །
 བྱོད་ཀྱི་གདུག་རྒྱབ་ལས་བྱུང་བའི། བད་ཀན་དམུ་རྒྱ་མཐལ་སྤྱིད་ནད། རྒྱ་
 བད་ལྷ་གུམ་མཛོ་དང་གེག བྱང་ནད་པོ་ནད་མཁྱིམ་པའི་ནད། རྒྱ་བོའི་ནད་
 དང་མ་ཁྱའི་ནད། དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཞུར་ཞིང་བཞོག རྒྱ་བོ་གཞུང་རྒྱས་
 རུས་ཀྱི་ཀག དེ་དག་ཐམས་ཅད་བཞུར་ཞིང་བཞོག རྒྱ་འགག་རེལ་ནད་འབྲུ་
 བའི་ནད། རྒྱ་ནད་ཐམས་ཅད་བཞུར་རུ་གསོལ། བྱོད་ཀྱི་འཁོར་རུ་གཏོགས་པ་
 ཡིས། རྒྱ་བདུད་རྒྱ་བཅོན་མཚོ་སྤྱན་དང་། རྒྱ་ཤིར་ཤི་བའི་ཤི་ཤི་དང་། མི་
 གཅང་རྩོག་ནལ་ལ་སོགས་པ། བད་དང་གཏོད་པ་བཞུར་རུ་གསོལ། བྱི་ཕག་

ལོ་པའི་རང་ཀག་བསྐྱར། །བྱ་སྤྱེལ་ལོ་པའི་འཆི་ཀག་བསྐྱར། །རྟ་སྐྱུལ་ལོ་པའི་
བདུན་ཟུར་དང་། །རྟུག་འགུམ་གཉིས་ཀྱི་ཀག་སྤན་དང་། །སེང་གེ་རྩ་དྲོད་ལྷུང་
བའི་ཀག །བསྐྱོག་པར་དཀའ་བའི་ཀག་ཆེན་བསྐྱར། །རྩ་སྦྱོར་ཡོན་གྱི་བདག་པོ་
ཡི། །སྤྱོག་ལུས་དབང་ཐང་ལྷུང་རྟ་རྣམས། །མེ་ཡིས་ཁམས་སུ་གྱུར་པ་ལ། །ལོ་
ལྷ་ཞག་དང་རུས་ཆོད་རྣམས། །ཁོ་གྱི་རུས་ལ་བབ་པ་ཡི། །མེ་སྤྱོག་རྩ་རྩུང་
བའི་ཀག །མེ་རྩ་བཏའ་གསོད་བྱེད་པར་བསྐྱར། །ཇོ་ཁོ་ཁོ་རྩྱི་པའ། རྩེ་གནོད་
པ་བསྐྱོག་ཅིག །

【三 གིན】 གྱེ། ཉི་མ་བྱང་ཤར་པ་གི་ན། །རུས་སྤྱེལ་རྒྱུ་པ་གཡས་པའི་
སྤྱིང་། །རི་རྒྱལ་སྤང་རུ་འབྲུ་བའི་ཅེ། །གཙུག་ལག་ཁང་བཟང་ཆེན་པོ་ནས། །
བྱོན་པའི་གིན་རི་སྤྱོམ་ཆེན་ནི། །སྤྱིང་པའི་བྱ་པོ་ཆེ་བ་སྟེ། །རབ་བྱང་ཆ་ལུགས་
ཆོས་གོས་གསོལ། །བྱུག་ན་བཀའ་ཡི་པོ་ཉི་འཛིན། །ཆིབས་སུ་སྤང་ངེ་དམར་སེར་
ཆིབས། །རི་ཡི་གནོད་པ་བསྐྱོག་པར་བྱེད། །བྱིད་ལ་མ་ཆོད་པ་འབྱུལ་བ་ནི། །
བཤོས་གདན་གྱུ་བཞི་གདན་ཐབས་སྤྱིང་། །བཤོས་སུ་ཁང་བཟང་སུམ་བཅེགས་
སྤྱིང་། །བྱུར་གསུམ་ཅེ་ལ་མར་གྱིས་བརྒྱན། །ཁོར་བུའི་རྟོག་འབྲུ་གཡས་དང་
གཡོན། །བྱུར་གསུམ་གཉིས་ཀྱིས་བརྒྱན་པ་དང་། །དར་སེར་གྲོ་སོགས་འབྱུ་སྤྱོ་
དང་། །གསེར་དང་ར་གན་གསེར་རྟིག་དང་། །ལྷུམ་གཡས་རུམ་བྱ་རྒྱུ་གཡས་
ཤ། །རི་ཅེའི་རྩོད་དང་ལྷུང་གསུམ་རྒྱ། །བྱིད་ལ་མ་ཐུན་པའི་རྩལ་སུ་འབྱུལ། །བྱིད་
ཅག་མཉེས་ཤིང་ཆོམ་གྱུར་ཅིག །རྩ་སྦྱོར་ཡོན་གྱི་བདག་པོ་ཡིས། །སྤང་བཤས་
བརྩེའི་རུར་བསྐྱོག་དང་། །བང་བ་བཤིག་གམ་བཤིག་སར་སོང་། །ཆིག་ལས་བྱས་
སམ་ས་སུག་བསྐྱོས། །གསེར་གཡུ་རྩོད་དྲིལ་ཆ་ལང་ཉོས། །འབྱུག་གི་རྩྱ་བའི་ཆོ་
གཅིག་ནས། །བདུན་གྱི་བར་རུ་ཤར་སྤོར་སོང་། །རྒྱུ་གཡས་ཤ་བྱོས་ནིུ་གསེང་
རྩོག་དེ་སོགས་བྱིད་ལ་འགལ་བའི་ལས། །གང་བཞིས་དེ་དག་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །
བྱིད་ལ་དོ་བསྐྱོ་པོད་བཙུགས་མིན། །ཡོན་བདག་རྒྱུན་ཆོངས་འབྱུལ་པས་བསྐྱིབས། །
བྱིད་གྱི་བཟོད་པ་དང་རུ་བཞེས། །བྱིད་གྱི་གདུག་རྩུབ་ལས་བྱང་བའི། །ཤུ་འཕོར་
སྤང་འབྱུར་རྒྱུ་གཡས་ནད། །ཞུ་གུམ་རྩུ་སེར་གུམ་བྱ་མཛོ། །བརྒྱལ་ནད་རྒྱུ་

ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས། །མི་ཤེས་འབྲུལ་པའི་དབང་གི་བྱང་། །ཁྱིད་ཀྱི་བཟོད་པ་
 དང་རུ་བཞེས། །ཁྱིད་ཀྱི་གདུག་རྩལ་ལས་བྱང་བའི། །ནད་དང་གནོད་པ་བསྐྱར་
 རུ་གསོལ། །གཟེར་ཐབས་ནད་རྣམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཆིབ་ལོགས་དང་ནི་
 མོ་བ་ཡི། །གཡས་གཡོན་བྱེད་བྱེད་ན་བ་བསྐྱར། །འགགས་ནད་འགགས་གྱི་
 བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཚ་རྒྱས་ནད་རྣམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །མཆིན་མཁྱིས་ནད་
 རྣམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཆི་མོ་ཟེན་དམར་གཏོ་འདི་ལོངས། །སྒྲག་མའི་ལོ་མ་ཁ་
 འབྲུར་རུས། །རྩལ་པའི་གག་རྣམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཁྱིད་ཀྱི་འཁོར་རུ་གཏོགས་
 པ་ཡི། །རྒྱང་གཅིག་ཤིང་ལ་གནས་པའི་གཉེན། །ལྷ་བདུད་ལྷ་བཅན་གྱི་བ་བཅན་
 དང་། །འཁོར་པོ་གྱི་བོ་བསྐྱོར་པ་ཡི། །གནོད་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །
 སྒྲག་ཡོས་ལོ་པའི་རང་གས་བསྐྱར། །བྱི་ཕག་ལོ་པའི་འཆི་གས་བསྐྱར། །བྱ་སྤེལ་ལོ་
 པའི་བདུན་ཟུར་དང་། །རྩག་འགམ་གས་རྣམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །མཆོམས་བཞི་
 ལོ་པའི་འཆི་གས་བསྐྱར། །འཇིགས་སུ་རུང་བའི་དག་གས་བསྐྱར། །སྒོག་ལུས་
 དབང་ཐང་རྒྱང་རྟ་རྣམས། །ས་ཁམས་པ་ཡི་ཡོན་བདག་ལ། །ལོ་རྒྱ་ལག་དང་
 རུས་ཆོད་ཀྱིས། །ཤིང་དག་དར་བའི་གས་བསྐྱར་ཅིག །ཇོ་ཟེན་སྒྲ་རྒྱ། །ཤིང་གི་
 གནོད་པ་བསྐྱོག་ཅིག །

【== ཟོན】 གྱེ། །ཉེ་མ་ཤར་སྟོ་མཆོམས་ཤེད་ན། །རུས་སྤེལ་ལག་པ་གཡས་པ་
 བ། །རྒྱང་ནག་འཁྱབ་མའི་ནད་ཤེད་ནས། །བྱོན་པའི་བྱུང་མེད་ཟེར་མོ་ནི། །སྤྱིད་
 པའི་ལྷམ་མོ་ཆེ་བ་སྟེ། །དར་སེར་ན་བཟའ་རིན་ཆེན་བརྒྱན། །ཆིབས་སུ་མཛོ་
 ཆན་གྱི་སེར་ཞོན། །ལག་ན་རྒྱང་གི་རྒྱལ་པ་དང་། །རྒྱང་གི་བྱ་ལྷག་འཇིན་མཛོད་
 བས། །རྒྱང་གི་གནོད་པ་བསྐྱོག་པར་བྱེད། །ཁྱིད་ལ་མཆོད་པ་འབུལ་བ་ནི། །
 བཤོས་བྱ་ཟུར་གསུམ་རྟེན་པ་ན། །འཕྱིད་རུ་བྱ་བཞི་གཉིས་བཅེགས་བྱིས། །ཆི་
 བ་མར་གྱི་རྒྱང་རིས་བརྒྱན། །ལག་གཡས་ཤ་དང་སུ་རུང་གཡས། །ཟེར་མ་ལ་
 སོགས་འབྲུ་སྟོད་དང་། །དར་སེར་དམར་ལྗང་རྒྱང་རིས་འབུལ། །ཁྱིད་ཅག་མཉེས་
 ཤིང་ཆོམ་གྱུར་ཅིག །ཡོན་བདག་མ་ཤེས་དབང་གྱུར་ནས། །ལྷ་བ་ཁ་བ་དང་སྟོན་
 པ་བོས། །མཛོ་ཤ་ལག་གཡས་ཤ་ཟོས་དང་། །དར་ཟབ་རན་ཐག་ཉོས་པ་དང་། །

སྒྲུགས་པ་བག་མའི་ལག་བླས་ཐོས། །བག་སྒྲུ་སྒྲུས་སྒྲུ་ཐོན་པོ་བརྟེན། །དངུལ་ཆ་
མཛོད་ལ་སྒྲུ་ཆ་ཉོས། །ལྷ་རན་རུ་འཕོད་བྱེད་སར་ཕྱིན། །འབྲུ་མེད་དར་མའི་རུར་
བསྒྲོག་དང་། །རྩ་བར་རྩ་མ་མཛོད་ཉོས་དང་། །སྒྲུ་ཁང་རྟེན་པའི་ནང་རུ་ཕྱིན། །
མནའ་གཉེན་སྒྲུལ་ལེན་བྱས་པ་དང་། །རན་ཐག་བཙོག་པའི་ས་རུ་ཕྱིན། །དེ་
སོགས་སྒྲུགས་དང་འགལ་བའི་ལས། །གང་བགྱིས་དེ་དག་མཛོལ་ལོ་བཤགས། །
བྱིད་ལ་བསྟོ་བ་མ་ཡིན་ཏེ། །མ་ཤེས་འབྲུལ་པའི་དབང་གིས་བྱང་། །བྱིད་ཀྱིས་
བཟོད་པ་དང་རུ་བཞེས། །བྱིད་ཀྱི་གདུག་རྩལ་ལས་བྱང་བའི། །ནད་གདོན་ཁྱེན་
རན་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །སྒྲོ་འཕོག་སྒྲུ་བ་ཆོལ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །བསྐྱལ་ནད་རྟེན་
རྒྱང་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །རྒྱང་ནད་མགོ་འཕོར་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །ཤེས་པ་འཕྱོ་
ཞིང་རྟེན་མི་དགལ། །ལག་པ་གཡས་གཡོན་ན་བ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །གཡང་
ཉམས་མོར་སྒོ་བྱེ་བ་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །རྒྱང་ལ་གནས་པའི་སྒྲུ་འདྲེ་དང་། །སྒྲོན་པ་
མཛོད་སོས་སྒྲུད་འདྲི་ལོངས། །སྐྱར་མ་གནས་རུ་གཡང་བའི་རུས། །རྒྱབ་པའི་ཀག་
རྩམས་བསྐྱར་རུ་གསོལ། །བྱིད་ཀྱི་འཕོར་རུ་གཏོགས་པའི་གདོན། །མ་མོ་སྒྲུ་
བདུད་རྒྱལ་འགོང་དང་། །འབྲུ་མེད་སྒྲོ་ནས་རིར་ཤི་བའི། །ཡུལ་འདྲེ་གི་པོ་གི་མོ་
དང་། །གཞོན་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱར་ཞིང་བསྒྲོག་ །འབྲུག་ལོ་པ་ཡི་རང་ཀག་
བསྐྱར། །སྒྲུག་ལོས་ལོ་པའི་ན་ཀག་བསྐྱར། །བྱི་ལོ་པ་ཡི་བདུན་ཟུར་བསྐྱར། །
མཚམས་བཞི་ལོ་པའི་འཆི་ཀག་བསྐྱར། །བྱི་པག་ལོ་པའི་རུར་གི་ཀག་ །བསྒྲོག་པར་
དགའ་བའི་ཀག་ཆེན་བསྐྱར། །ཇོ་བོན་ཡོ་རྒྱུ་མཇུ། །རྒྱང་གི་གཞོན་པ་བསྒྲོག་ཅིག །



སྤར་ཁ་ལི་དང་མཚོད་རྒྱས།



སྤར་ཁ་ཁོན་དང་མཚོད་རྒྱས།



སྐར་ཁ་བྱ་དང་མཆོད་རྟེན།



སྐར་ཁ་ཕྱིན་དང་མཆོད་རྟེན།



སྤར་ཁ་ཁི་དང་མཚོད་རྣམ།



སྤར་ཁ་གིན་དང་མཚོད་རྣམ།



སྤར་ཁ་བྱེན་དང་མཆོད་རྟེན།



སྤར་ཁ་བྱེན་དང་མཆོད་རྟེན།

ས་བཅད་བཞི་ལ། བབས་སྒྲིའི་དབྱེད་འབྲས་བཅད་ལ།

༥ 1 །གཅིག་དཀར་སྒྲུན་གྱི་མེ་ལོང་བབས། །མི་གཙང་རོ་བག་འགོ་ནད་འདྲོམ། །
ཤ་བག་ཤུ་ཐོར་སྒྲངས་འབྲུར་དང་། །མགོ་ཡུ་འཁོར་ཞིང་རྒྱང་ནད་ལྡང་། །མིག་གི་
ནད་དང་སྒྲིང་གཟེར་འོང་། །གསེར་འོད་ལང་གསེགས་སྒྲུ་བརྒྱད་དང་། །ཁྲུས་
བསྐང་ལྟ་གསོལ་མཆོད་ཆོག་བྱ། །ཐེའུ་སྒྲིང་མདོས་རྒྱལ་བཅན་མདོས། །རྒྱལ་པོ་
བསྐྱང་བའི་འཁོར་ལོ་ཐོགས། །ར་ཁ་རྩ་རུ་གཟུག་པར་བྱ། །

2 །གཉིས་ནག་བདུད་གྱི་མེ་ལོང་བབས། །མྱ་ངན་སྐྱུག་བསྐལ་མཆོ་མོ་དོལ། །སྒོ་
བུའི་ནད་དང་གོད་ཁ་དང་། །མིག་དང་རོ་སྒྲིང་ནད་འབྲུང་སོགས། །ཤིན་རུ་ངན་
ཞིང་རྒྱང་གསུམ་དང་། །འཁོར་ཡང་རྩལ་པས་རིམ་གྱོ་ནི། །མི་རོ་གཙང་ཁྲུར་བྱི་
རོ་འབྲུད། །བདུད་གཙང་ས་རུ་གོམ་བདུན་འཁོར། །རོ་མཆན་བབྱང་ཞིང་མྱ་
ངན་སྒྲེལ། །མ་མདོས་བདུད་མདོས་ཁྲུམ་བརྒྱུག་དང་། །བདུད་གྱི་ཞལ་བསྐྱར་
བརྒྱ་བཞི་དང་། །ཤེར་སྒྲིན་གཙུག་ཏོར་དཀར་ནག་གསུམ། །བསྐྱུག་ཅིང་ཁང་
ལས་མི་བྱ་ཞིང་། །མདྲོད་ཆང་གཉིས་ལ་ས་དཀར་གཏོར། །ལུག་ནག་དཔྱི་དཀར་
རྩ་རུ་གཟུག་།

3 །གསུམ་མཐིང་མཆོ་སྒྲུན་མེ་ལོང་བབས། །མ་ཉེས་ཁ་ཡོགས་ཚུང་གཞི་དང་། །
སྒོ་བུར་ཡེ་འདྲོག་དག་པོ་ལྡང་། །མཁར་ལས་སྐྱུས་དང་རྒྱ་ལས་སྤང་། །དམ་རྒྱ་
སྒྲུན་དང་ཤུ་འབྲས་དང་། །མ་ཁུ་བ་དང་གཙང་ནད་འོང་། །རོ་ལ་འཇུ་ཞིང་སྒྲུ་
དང་། །བརྒྱ་བཞི་ཤེར་སྒྲིགས་གཙུག་ཏོར་འདོན། །སྒྲུ་བསེན་དག་མདོས་མཆོ་
སྒྲུན་མདོས། །བསྐྱར་མའི་མདོས་དང་བེ་འདེད་བྱ། །ར་ཁ་ལུག་སྐྱུག་རྩ་
གཟུག་།

4 །བཞི་ལྡང་སྒྲུ་ཡི་མེ་ལོང་བབས། །གཉན་དང་སྒྲུ་གནོད་ན་ཆ་མོད། །མིག་
མདྲོ་ཞ་གུམ་སྒྲུ་བའི་ནད། །སྒྲངས་པ་ཤུ་འབྲས་ཐོར་པ་དང་། །ཡན་ལག་རེངས་
པའི་སྒྲུ་ནད་འབྲུང་། །ས་བཞོ་དོ་གཤོག་མི་བྱེད་ལ། །ཤིང་གཉན་གཙང་དང་ན་
གཉན་འབྲུ། །རྒྱ་མིག་སྐབ་རྒྱ་མི་འབྲུང་ལ། །ན་ཐང་གཉིད་ནི་མི་ལོག་གོ། །སྒྲུ་

བརྒྱད་ཀྱི་འབྲུམ་ཀྱི་བསེན་མཆོད། ཀྱི་བསེན་མཆོད་ཅིང་ཤིང་བམ་གཏོང་། ར་
སྒྲིལ་སྒྲིང་ག་རྩ་ལྟུག་།

5 ལྷ་མེར་དག་ལྷ་འི་མེ་ལོང་བབས། ལྷིང་མི་དག་འཁོར་ཆོག་པ་ཟ། འགོ་
ནད་དཀོར་རྩལ་བཅུན་རྩལ་འདྲེམ་། ལྷིམ་རྩུ་མདོས་ཆོག་གཞི་མི་བཟུང་། ལྷ་
ཀྱི་མདོས་རྩལ་པོ་སྒྲིལ་འདྲེམས་དང་། བརྒྱ་བཞི་གཙུག་ཏོར་མཆོན་བཟོད་
དང་། ག་ལྷ་པལ་ཆེན་ཆོགས་གཏོར་གཏོང་། ར་སྒྲིལ་ལྷ་ནག་རྩ་འཁྱུགས།

6 རྩལ་དཀར་རྩལ་པོ་འི་མེ་ལོང་བབས། འགོ་ནད་རིམས་ནད་འཐིབས་པ་
དང་། མི་གཙང་རོ་བག་འཁོན་ལ་འདྲེམ་། ལྷ་ཆོག་ལྷ་མེལ་གྱི་བ་མེལ་བྱས། ལྷ་
གསོལ་མཆོད་པལ་ཆེན་ཉི་ཁྱི་བཟླག་། བརྒྱ་བཞི་བསྐྱང་བཤགས་སོགས་ཀྱང་
བྱ། ར་དཀར་རྩ་ལྟུགས་པར་བྱ།

7 བདུན་དམར་བཅན་གྱི་མེ་ལོང་བབས། བཅན་གཟེར་བྲག་ནད་ཕོལ་མིག་
དང་། མཁྱིས་ནད་ཆ་བའི་ནད་ཀྱང་འོང་། གཏར་སྒྲིག་དམར་བཤས་མནའ་ས་
འདྲེམ་། ཁོར་གོད་དག་དང་ལོ་ཉེས་འོང་། བཅན་མདོས་རྩ་བཟུམ་དག་ལྷ་
ཡི། ག་ལྷ་མདོས་སྒྲིག་སྒྲིང་ཉི་འདོན་བྱ། ཤེས་རབ་པ་རོལ་བྱིན་སྒྲིགས་འདོན། ལྷ་
རྩ་ར་དམར་གཟུགས་པར་བྱ།

8 བརྒྱད་དཀར་ལྷ་ལྷ་འི་མེ་ལོང་བབས། མི་ཁ་བྱམས་ཤིང་ཕོ་སྲིད་འཁོར། ལྷ་
ནད་ནི་ལྷ་འཐིབས་སྒྲིལ་འཕོག་དང་། ཡང་ན་རེས་ལྷ་རེས་ཡང་འབྱུང་། མི་གཙང་
རོ་བག་འཁོན་གྱི་བ་འདྲེམ་། ལྷ་ཆོག་བསྐྱང་བཤགས་ལྷ་མཆོན་གསོལ། ལྷ་
བྱ་ལྷ་ཡི་ལྷས་མདོ་འདོན། ར་ལྷ་དཀར་པོ་རྩ་ལྟུག་།

9 དག་དམར་གཡང་གི་མེ་ལོང་བབས། གཡང་ཉམས་དག་དང་གོད་ཁ་ལྷང་། ཤི་
ཤི་བའི་མི་དང་འགོགས་པ་མིས། ལྷ་ནད་ནི་མགོ་དང་སྒྲིལ་ན། ལྷ་བ་ཐོར་པ་
འབྱུང་ཉེན་དང་། ལྷ་ཁ་མི་བདེ་གྱི་བ་གྱིས་འཕོག་སྒྲིལ་ལྷ་འཐིབས་པ་འོང་ཉེན་
ཡོད། ལྷ་ཆོག་བྱ་ཁོང་གཡང་ཉམས་བསྐྱུལ། ལྷ་མདོས་བྱ་ལྷ་པོ་རྩ་དམར་བྱ། ལྷ་
དམར་ལ་གཟུབ་ཅིང་ནད་ལ་འདྲེམ་། གཡང་སྒྲིབས་ཁོར་རྩལ་བཟླག་པ་དང་།

ལྷ་གསོལ་གཡང་ལོན་ཆོ་འགྲུག་བྱ། །དབང་ཁྱུ་ཕུང་སྤྱི་དྲག་ཏུ་མཐན། །གྲི་མཚན་
གསོ་ཞིང་མ་བཅན་མདོས། །སྤྱག་པོ་ཁ་དཀར་རྩ་ཏུ་གཟུགས། །

གཞན་ཡང་བྱིམ་གཅིག་དཀར་གསུམ་མང་། །ལྷ་ནད་ཡམས་འབྲུང་ལྷ་ཆོགས་
དང་། །རྟུག་ཁྱུ་ལྷ་གསོལ་བསྐྱང་བཤགས་བྱ། །ནག་མཐིང་གཉིས་མང་རྩ་
འདོད་འོང་། །བརྟུང་མདོས་ཟུང་ན་དགྲུ་མདོས་བྱ། །ལྷང་མང་ས་བདག་
གཉན་དང་འགྲུས། །ཁྱུ་ཆོག་མཆོ་སྤྲན་མ་མོ་བཅོས། །སེར་མང་རྒྱལ་འགོང་
ཕུགས་སུ་ཞུགས། །ཤོད་ཁ་མཁྱིས་ཡམས་ཐད་འདྲེ་གནོད། །རྒྱལ་མདོས་ཁྱག་
མདོས་བསེ་བརྒྱ་གཏོང་། །དམར་མང་དམར་ངོ་ཁྱག་གི་ངོ་། །བཅན་ཆོག་སྤྲོག་
གི་བྱོལ་པོ་གཏོང་། །

ཅིས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཉེར་མཁོའི་བུམ་བཟང་ཞེས་བྱ་བའི་ནག་ཅིས་ཀྱི་རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལས་ཀེག་
ཅིས་ཀྱི་སྐབས་ཏེ་གཉིས་པའོ། །

ཡེའུ་བཞི་པ།
གཤམ་ཆིས་ཀྱི་སྒྲུབ།

ས་བཅད་དང་ཡོ། །གཤམ་ཆིས་རྟེན་དང་ལྷ་པ།

༥ །འདི་དང་ཕྱི་མའི་བདེ་བ་ནི། །བསམ་པ་ཅམ་ཀྱི་རྟེན་སྲུ་འཛོ། །ཡིད་བཞིན་
མོར་བུའི་ཆོས་འཛིན་པའི། །མཚུངས་མེད་མཆོག་ལ་ལྷག་འཆོལ་ལོ། །དེ་ནས་
གཤམ་ཆིས་བྱ་བའི་ཕྱིར། །ཁང་བྱིས་པོ་བྱང་གཡོན་སྟོགས་སྲུ། །དཀར་བའི་
སྟོགས་ལ་ཁ་བལྟས་ཏེ། །ཆིས་གཞི་དཀར་ནག་གཡས་གཡོན་བཏིང་། །གཡས་སྲུ་
འབྲུ་དང་ཆིས་མདའ་བཞག །གཡོན་དུ་ལྷག་སྟགས་དཀར་ནག་བཞག །
མདུན་དུ་གཡོན་ཁ་མོ་བཞག། །སྟོང་ཐུན་བདེན་བདར་ལེགས་པར་བྱ། །



གནའ་པོའི་གཡོན་ཁ་མོ་ཆིས་ཀྱི་ཆོ་ག་བྱེད་སྒྲུབ།

༥ །གསོན་ཀྱི་ཁོག་ནས་གཤམ་དབྱུང་ཕྱིར། །རྟེན་ཉི་ཤུ་འཁོར་བ་ནི། །གཡས་ཀྱི་
ཆིས་གཞི་དཀར་པོའི་སྟེང་། །གསོན་ཀྱི་བཟའ་མི་གང་ཡོད་པ། །པོ་རྒྱུད་ནས་
བཟུང་རིམ་བཞིན་དུ། །མི་འཆོམ་ཕྱིར་དུ་ཕྱིས་པར་བཅད། །དང་པོ་ལོ་ངོས་

བཟུང་བའི་དེལ། །ར་བར་དེལ་གཉིས་འབྲིང་པོར་རེ། །རང་སྟོགས་འབྲུང་བའི་
ཁ་དོག་བཞིན། །ཐ་རྒྱུང་སྟོགས་བསྐྱེད་ཅུ་ནི། །སྤ་མཁ་གཉིས་རེ་གང་ཡིན་པོར། །
དེ་མདུན་སྟོག་ལུས་དབང་ལྷུང་གིས། །གནམ་ལོ་ལ་འཐབ་དེུ་བཞི། །དེ་འོག་
སྤར་ཁ་གང་ཡིན་དེལ། །རང་རྒྱུད་སྤ་མཁ་སྤར་ལྟར་པོར། །དེ་འོག་བབ་སྟེ་གང་
ཡིན་དེལ། །གཅིག་དཀར་དཀར་གཅིག་དུག་དཀར་གཉིས། །བརྒྱུད་དཀར་དཀར་
གསུམ་གཉིས་ནག་ལ། །ནག་གཅིག་མཐོང་གཉིས་བཞི་ལྷུང་གསུམ། །ལྷ་མེར་
མེར་གཅིག་བདུན་དམར་ལ། །དམར་གཅིག་དགུ་ལ་དམར་གཉིས་པོར། །སྟོག་
ལུས་དབང་ལྷུང་སྟེ་བ་ལྷའི། །དར་གུད་དེལ་ལྷ་གཡས་དང་ནི། །རྒྱུབ་དེལ་
བདུན་པོ་གཡོན་དུ་པོར། །དེ་རྗེས་སྟེས་སྟེ་གང་ཡིན་དེལ། །བབ་སྟེ་རི་བཞིན་
པོར་བར་བྱ། །དེ་ལྟར་དེུ་ཉི་ཤུའོ། །དེ་རྣམས་ཁ་དམར་དེུ་དང་། །དེར་
དཔག་གསོན་པོའི་རིམ་གྱོ་བྱེ། །སྟོག་ལུས་དབང་ལྷུང་དེལ་ཚར་ལ། །བརྟགས་
ཉི་^①སྟེ་རིམ་སྟེ་འགོ་བྱེ། །

གཤིན་ཅིས་གསོན་ཁོག་གཤིན་དབྲུང་རིུ་མིག

དར་གུད་དེལ།		○	རྒྱུབ་དེལ་ བདུན་པོ།		དར་གུད་དེལ།		●	རྒྱུབ་དེལ་ བདུན་པོ།	
སྟོག		སྟོག་དེལ		རང་ཤིག		སྟོག		སྟོག་དེལ	རང་ཤིག
ལུས		ལུས་དེལ		དགུ་གཤིད		ལུས		ལུས་དེལ	དགུ་གཤིད
དབང		དབང་དེལ		ཁྱིམ་མཚོན		དབང		དབང་དེལ	ཁྱིམ་མཚོན
ལྷུང		ལྷུང་དེལ		མཐུན་ ༥		ལྷུང		ལྷུང་དེལ	མཐུན་ ༥
བབས་སྟེ		སྤར་ཁ		སྤི་རན		བབས་སྟེ		སྤར་ཁ	སྤི་རན
སྟེ་སྟེ		བབས་སྟེ		བབས་ཤུལ		སྟེ་སྟེ		བབས་སྟེ	བབས་ཤུལ
ཁ་དམར		ཁ་དམར		གསང་ཤིག		ཁ་དམར		ཁ་དམར	གསང་ཤིག

‡ །དེ་ནས་གཤིན་སྟེ་རུར་ཤིང་སྟེ། །དེུ་བརྒྱ་དང་གོ་དགུ་ནི། །གཤིན་སྟེ་སྟོག་
གིས་གནམ་ལོའི་སྟོག་ །དེ་བཞིན་ལོག་མེན་སྟོག་ལ་དང་། །སྤར་སྟེར་འཐབ་

① གནམ་ལོ་བརྟག

དང་དར་གུང་བསྐྱོར། །ལོར་བབ་ལྷ་འཁྱུག་རྩལ་ཆོད་སྒྲིག་ །གཟུང་དང་སྐར་
བཅས་བརྩལ་འཐབ། །དེ་ནས་ལྷས་དང་དབང་ཐང་དང་། །ལྷ་རྩལ་གནས་
ལོའི་ལྷས་སོགས་བརྩལ། །འཐབ་དེལ་མདོག་གྲངས་སྒྲིག་ཅིས་བཞིན། །དེ་ནས་
གཤམ་པོའི་ཁམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །གཤམ་པོའི་སྒྲིག་གིས་བཞིན་རྩལ་འཐབ། །ཀྱན་
ཀྱང་རྩལ་ལྷ་བརྩལ་འགྱུར། །གྲང་གཅོད་འགྲེམ་པས་ང་ལྷོ། །དེ་ནས་བསྐྱོད་
དང་ལེ་ལན་ནི། །ཐུག་ན་དེལ་ནག་གཞན་དེལ་དཀར། །དེ་སོགས་རྩལ་བཤད་
མ་ལྷས་པའི། །རྩལ་སྐབས་འདྲིར་འགྲེམ་སྒྲིལ་སྒྲིང་། །

གཤམ་མཁོ་རྩལ་རྩལ་པའི་རྩལ་མིག་

གཤམ་ པོའི་ལྷ་	གནས་ ལྷ་	ལོག་ མེན་	སྐར་ ལ་	བབས་ མེ	དར་ གུང་	ལྷ་བ་	ཁག་ མ་	རྩལ་ ཆོད་	གཟུང་ སྐར་	གཏོང་ གཅོད་
སྒྲིག་དེལ་										
ལྷས་དེལ་										
དབང་དེལ་										
ལྷ་རྩལ་										
ཁམས་དེལ་										

༥ །དེ་ལྟར་དེལ་རྩལ་ལེགས་བཤོད་ནས། །གནས་ལོ་ལ་སོགས་བརྩལ་གཞིར་
བཞག་ །སྒྲིག་ལྷས་དབང་ལྷ་རྩལ་ཁམས་དང་། །སྐར་ཁ་ར་བཞི་རྩལ་ལྷ་
དང་། །རོ་རིགས་འདོན་སྒྲིགས་སྒྲིག་གནས་དང་། །གཏོ་བཅོས་དང་བཅས་ས་
བཅད་ནི། །རྩལ་པ་བརྩལ་གཉིས་གྲུག་ལ་དབབ། །དང་པོ་སྒྲིག་ལྷས་དབང་
ལྷ་དང་། །རྩལ་ཁམས་རྩལ་ལ་འདྲི་ལྟར་བརྩལ། །ཤི་རྩལ་བབས་སམ་མ་
བབས་ནི། །སྒྲིག་དེལ་ནག་ན་ཆོ་བད་ཅིང་། །ལྷས་དེལ་ནག་ན་ལྷས་རྩལ་
འདོད་། །དབང་ནག་དབང་ཐང་བཅས་གྲངས་ཐེམ། །ལྷ་ནག་ལྷ་རྩལ་ལྷ་
ག་ཆག་ །ཁམས་ནག་ཁམས་ཀྱི་འདྲིར་ཐང་རྩལ་།^② །མདོར་ན་དེལ་ནག་ཆོ་

① ཤི་རྩལ་གྱི་ལོ་ལྷ་འཁྱུག་རྩལ་རྩལ་ལ་བཟུང་།

② འདྲིར་ཐང་རྩལ་ན་དགེ་བ་བྱས་ན་འདྲི་ཐོབ་པར་བཤད་ཡོད་འདྲུག་

བསོད་ཟད། རྟེན་དཀར་རྩལ་མེད་འཆི་ཞེས་བརྟེན། ཁོ་སྤར་སོགས་ཀྱང་གཤག་
སོག་ཏུ། རྩོན་ན་ཆོ་ཟད་གཞན་བར་ཆད། །

༥ རྟེན་པ་མཆོད་སྤྱི་ཆགས་ནི། ༡ རྟོག་གི་རྟེན་ཆར་ནག་པ་ན། ཤི་ཁ་བྱེ་བས་
ཆོད་པ་དཀའ། བསྐྱུས་ཏེ་སྟོག་གི་རིམ་གྱི་བྱ། ༢ ལུས་ཀྱི་རྟེན་ཆར་ནག་པ་
ན། གཤམ་མེད་གསོན་ལ་བལྟ་བ་ཡིན། རྩར་ཁ་བརྒྱ་འདེབས་རྩར་སྤྱི་མནན། །
རྒྱ་མ་ཡོ་བཙོས་རྩར་ལྟ་གསོལ། ཤི་ཁ་བྱེ་ན་འབྱམ་མང་སྟོག་ ༣ དབང་རྟེན་
ནག་ན་སྤྱི་མོ་དང་། ཟླ་མ་ལ་དན་པ་ཆོད་ལ། རྟོར་གོད་འོང་བ་ཤེས་པར་བྱ།
༤ རྟེན་ནག་མི་ཁ་སྤྱིས་འདེགས་དང་། དག་བརྒྱུག་དག་བྱུང་ལ་སོགས་བྱ།
༥ ཁམས་ཀྱི་རྟེན་ཆར་ནག་པ་ན། གཙོ་པོ་ཆོད་དཔོན་དག་ལ་དན། རྟེན་
བརྒྱད་ལ་སོགས་མཆོད་འབྱམ་འདོན། །

༥ རྟེན་པ་ཤི་ལོའི་བབ་སྤར་ལས། བསྐྱུང་ཅི་གདོན་གང་རོ་ཁལ་ཅི། ལ་སོགས་
སྤར་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་ནི། འདིར་བཞོད་དོན་རྒྱུད་ཡིག་མང་འབྱུར། རྟེན་མེད་
གཞན་ལས་རྟོགས་ཀྱང་འཆོལ། རྟོན་ཀྱང་འདྲེ་དང་རོ་ཁལ་ནི། མཁོ་སྤར་
ལོའི་འདྲེ་དམ་སྤྱི་གཞོད། རོ་ཁལ་རྟ་ཡིན་དེ་བཞིན་དུ། རྟོན་འདྲེ་མ་མོ་ཡུལ་
འདྲེ་དང་། གེ་མོ་རྩར་ཁ་ཡུག་གིས་བཅག རྩར་འདྲེ་གི་པོ་སྤྱི་ལོར། རྟོན་འདྲེ་
གནམ་ཐེ་རྒྱལ་བཙན་ཏེ། རྩར་ཁ་རྟ་དང་བྱི་ཡིས་བཅག ཁམས་འདྲེ་མ་མོ་སྤྱི་ལོ་
ཕག ཤིན་འདྲེ་སྟོག་ལྟ་བསྐྱུང་མཐོ་སྤྱང་། རྟོན་འདྲེ་རྒྱལ་པོའི་བོང་བྱ་ཡིན། །
རྟོན་འདྲེ་སྤྱི་བཞེན་མ་མོ་སྤར། རོ་ཁལ་མཐོ་ཡིས་རྩར་ཁ་འཆག །

【དཔོན་པོ་ཀམ་དེས་ལེགས་ཀྱིས་སྤར་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་འདིར་བཞོད་ན་དོན་རྒྱུད་ཞེས་གསུང་པ་
ནི་འདི་ལ་ཐུགས་ཡིད་ཆེར་མ་ཆེས་པ་འདྲ། རྟོན་ཀྱང་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཞིབ་འཇུག་
གི་ཆེད་དུ་འདིར་སྤར་ཁའི་ཞལ་ཆེམས་ཆ་ཆོད་བཞོད་ཡོད་པས་དབྱུང་གཞི་ཅུ་གཟིགས་ཤིག།】

① མི་ནད་གཤམ་མེད་པ་སོགས་ཀྱི་ས་འགྱུར་བཤད་འོང་བར་བཤད།

【五】 སྒྲུབ་ཁ་ལི་ལ་གི་བའི་མི་ན་རེ། ང་ནི་གི་བ་རེ་མ་དགལ། ཁ་སང་སྒྲུབ་པོ་
ཁ་སང་རྒྱལ་ཡུགས་ས་མའི་ཟས་དང་། གཉེན་ཟས་ཟོས་པ་རྒྱག་རྒྱ་སོང་། ལྷས་མ་
སྒྲུབས་བརྒྱད་རྒྱ་བབ། ལྷའི་ནང་དབྱེན་བྱས། མི་དམར་རྟ་དམར་ཅན་དང་ཐུག
རྟ་མོ་རྒྱ་རེ་འདྲོགས། མི་མོ་ཉང་ངེར་སྒྲངས། ཆོ་སྟོག་བརྒྱད་བཅན་དང་གི་པོ་
བསྟོངས་ནས་བཅད། ཆོ་སྟོག་སྒྲ་ཆོ་བཅན་གྱིས་བྱིར། སྒྲ་ནི་སྒྲ་བ་གཉིས་ལས་བྱིར་
སོང་། སྒྲུབ་པོ་ཁ་སང་རྒྱལ་ཆོ་སྒྲུབ་དང་ཆོ་དབང་འཆི་བསྐྱུ་བྱས་ན་སྒྲོན་མེད་དེ།
དེ་མ་བྱས་པས་ལེན། དེ་ནམས་བྱས་ན་ལོ་ལྷ་མི་འཆི་སྟེ། ད་ཡང་ང་རང་གི་
བས་མི་ཆོག་པར། བྱོང་ཆོ་ལ་གནོད་པར་འདུག་པས། གི་མིག་གསོན་ལ་ལྟ།
སྟོང་དང་འདྲ་བའི་སྒྲན་མཆེད་དང་བྱད་མེད་བྱིད་ལ་ཤོག་ཟེར། སྒྲ་བསྐྱུ་དང་ཆོ་
དབང་། ཆོ་གཟུངས་མེར་འབུམ། ཉི་ཁྱི། ལྷམ་མདོས། བཅན་མདོས་ནམས་གྱིས།
རྟ་དང་། གཡུ། སྤྱིང་པ། བུ་ཆོ་བོ་དང་། རྒྱུ་ཁ་བོའི་ནང་གི་ཟས་དང་མོས། རྒྱན་
ཆ་ལ་སེམས་ཆགས། བྱ་སྤྱིང་ངམ་བུ་མོ་ཆོ་བ་དང་འབྲུད་འདོད། ངའི་ཟས་ཟ་
འཕྲོ་དེ་ཆོ་ཆོ་ག་ལ་བྱངས། རྟོར་རྣམས་ལ་མ་ལྟ་བར་རིམ་གྱོ་སྒྲུར་རྒྱ་གྱིས། ངའི་གི་
འདྲེའི་ངོ་ལ་སྟེ་བ་ཡོད་པ། མིག་མི་བདེ་བ་གཅིག་དང་འཐབ་རྩྭ་དྲུས་པས་ལེན།
པ་ཁུ་དང་སྒྲན་ཆན་སོགས་ལ་ངན། ཆོ་སྟོན་ལྟ་ལུས་ལན་བརྒྱན་སྒྲངས། ད་ཡང་
དགོ་བ་ལ་རིམ་ན་སྟོ་སྟོགས་སུ་མི་ལུས་སོབ་ཟེར། དགོ་བ་མེད་ན་སྒྲུལ་གྱི་ལུས་
ལེན་དགོས་པར་འདུག དེ་ནས་མི་ལུས་གཅིག་སོབ་ཟེར། གཤེད་གསུམ་ཡོད་
པས། གཅིག་སྟོ་ནང་གི་རྣམས་འོད་ཅན་དང་། ཤ་ཟ་འཕྲོ། རིན་ཆེན་མེ་ལོང་། གས་
དར་ཟབ་ལ་གབ། གཅིག་ཤར་སྟོ་ལ་ལོང་རྟ་དམར་པོ། བྱིན་ག་པོ། སྒྲང་ཁམ་པ་
ཡོད་སར་འཕྲོ། སྟོ་སྟོར་སྟོན་སྟོ་ཁར་ཤིང་བྱང་ཡོད་སར་ཡོད། གཅིག་བྱ་སྤྱིང་
ངམ་བྱིམ་འཆོམ་བཟའ་མི་གསུམ་མམ་ལྟ་ཡོད་སར་འཕྲོ། མི་གི་ན་མགོ་ན་ནས་
འཆི། གཤེན་པོ་ཟ་འདོད། བྱད་མེད་གི་ན་གི་ཆབ་ལོག བྱ་སྟེལ་གི་ཁ་བྱེ། རྟ་སྒྲུལ་
མིག་འགྲུམ། ལྷག་ལོ་རྟོར་གོད། བཤེད་བཞི་གི་ཁ་ཆོད། རྒྱར་སོག་རྒྱ་རྟ་མགོ་རྟ་
མིག་བཞག མིག་མི་བདེ་བ་ལ་ངན། ལས་ལྷའམ་བརྒྱན་ལ་གཤེད་བྱད་དོ། །

【ཁོན】 ཁོན་ལ་ཤི་བའི་མི་དེས་ན་རེ། ང་ཤི་བ་རེ་མ་དགའ་དེ་དབང་མེད།
ཁར་སེང་རོལ་པོ་ཁ་ནག་རྩས། ས་བཞོ་རྩོ་སྒྲིག་དང་མཁར་ལས་ཀྱི་སྐད་བཏབ།
མི་གཙང་བའི་བྱིས་རྩ་སོང་བས། མཚོད་བསྟོད་མ་བྱས་པས་ལྷ་སྤྱང་ཁྲོས། རུད་
མེད་ང་རྩལ་ང་བསྐལ་ཟེར་བའམ་ཤ་ཙུང་དམར་ཐང་ཉེར་བ་ཡིན་པ་ཞིག་གིས་ཟས་
བྱིན་པས་སྒྲིག་བཅད་པ་ལེན། སྤལ་པ་ཤར་རྩ་ལྷ་བར་གཉིད་ལོག་པས་སྒྲིག་ཐང་
གཅིག་ཆད། ཚུ་མགོ་ཞིག་རྩ་འཐབ་འཛིང་བྱས་པས་ས་བདག་སྤྲུའམ་མ་མོ་འདྲེས་
གནོད་པས་ངའི་སྒྲིག་བཅད། ཁ་སེང་རོལ་པོ་ཁ་ནག་རྩས་མིང་བརྟེན་ལྷས་
བསྐྱར་དང་། ཆོ་དབང་ཁྱས་བ་དང་། སྒྲོལ་མ། ཟབ་མདོས། བགྲེས་ཁྱས་མདོ།
རྒྱལ་མདོས་བྱས་ན་ལོ་ལྷ་ལ་མི་འཆི་སྟེ། དེ་མ་ཤེས་པས་ཐབས་དང་བྲལ། ད་ང་
རང་ཤི་བས་མི་ཆོག་པར། ཁྱོད་ཤུལ་ན་ཡོད་པའི་མི་སྟོང་དང་འབྲ་བ་བྲིད་ལ་
ཤོག་ཟེར། གཤུ་དང་ཁབ་དང་ཟས་ནོར་ལ་སེམས་ཆགས། ངའི་ཟས་སྐལ་དགེ་
སྟོང་ཡང་དག་ལ་དྲངས། རུར་ཐོག་རྩ་ལྷག་བྲིད་ལ་བསྐྱོར་བ་ཡང་རྩ་གྲིས་ལ་རུར་
ཁ་ཆོད། ང་ཆོ་སྟོན་ལ་དགེ་བཤེས་གཅིག་གི་ལྷས་སྤངས། ད་ཆོས་ལ་རེམ་ན་ངེད་
རང་ནམས་བྱ་སྤྱང་གཅིག་གི་བྱ་སྟེ་ཟེར། ཆོས་མ་བྱས་ན་སྤྱང་ཀྱའི་ལྷས་ལན་
གསུམ་ལེན། དེ་ནས་ར་མ་གཅིག་གི་ལྷས་ལན་གཉིས་ལེན། དེ་ནས་མི་ལྷས་ཐོབ་
ཟེར། གཤེད་གསུམ་ཡོད། གཅིག་པ་སྟུན་དང་བྱ་དང་རྒྱུང་མའི་གནས་སྤྱ་འགྲོ།
གཅིག་བྱང་རྩ་སོང་སྟེ་རྩ་བྱི་སེར་པོ་སྤྱང་སྟག་རིས་ཡོད་སར་འགྲོ། གཅིག་བྱིས་རྩ་
སྟོད་ནང་གི་དར་རས་སྟོ་དམར། ལྷགས་ཆ་རྣམས་བྱ་བྲ་པོའམ་ཤ་ལག་པ་ལ་གབ།
གཤིན་པོས་གསོན་ལ་ལག་བརྒྱང་པས་ངན། ཞག་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་ནས་གཤེད་
སྤྱང་བྱ། འབྲུམ་དང་ཉོག་གཟུངས། གདུགས་དགར་བསྒྲིག་པ། ས་སྒོ་བསྐྱམས།
པོ་ཤི་ན་ཤི་རྒྱབ་ལོག། །རྒན་མོ་ལ་ངན་པས་ལྷག་ལ་ཆོས་བཀལ་ནས་རུར་ཁ་
ཆོད། །

【དུ】 དུ་ལ་ཤི་བའི་མི་དེས་ན་རེ། ང་ནི་ཤི་བ་རེ་མ་དགའ་སྟེ་དབང་མེད་
པས། བ་ཉིན་འབྲུགས་པ་བྲ་ཁྲོབ་རྩས་ཆེ་པོ་གཅིག་དང་འཕྲད་པས། ར་ལྷག་
གཙན་གཟན་གྱིས་བསད་པའི་ཤ་དང་། ལྷགས་ས་མའི་ཟས་བྱིན་པས་ཉེས། ལྷ་ནི་

ཟླ་བ་དགུ་ནས་བྱིས། བདུད་བཅན་གྱི་པོ་ཁྲམ་ལ་བཏབ་པས་ངའི་སྟོག་ལ་རྩར་
 ཐུམ་བྱས། དེ་རྩས་ཡིན་ན་གཟུངས་སྒྲུ་ལྟ་འདོན། གྱི་བྱུ་བ་དང་ས་བདག་འབྲུག་
 བཅོས། ཆོ་འབར་བཏུམས་ན། ལོ་དགུའི་བར་མི་འཆི་སྟེ་མ་ཤེས་པས་སྟོ་མེད། ད་
 རུང་བྱིད་རྣམས་ལ་གནོད་པ་འདུག་པས། ངའི་ཁ་ལ་ཉོན་ན་བྱིད་རྣམས་ཀྱིས་
 བཅན་མདོས་དང་། ཤ་རུ་སྟོ་མདོས། ས་བདག་སྟོང་བཅོས་དང་སྟུ་བཅན་བཀའ།
 ང་ཆེ་སྒྲ་མ་བྱད་མེད་གཅིག་གི་ལྷས་སྤངས། ད་དགེ་བ་བྱས་ན་ཤར་སྟོགས་སུ་ཐུག་
 བོའི་བྱ་རུ་སྟེ་བེད། དགེ་བ་མེད་ན་རྒྱང་པོ་གཅིག་གི་ལྷས་ལན་བདུན་ལེན། བྱ་མོ་
 འབྲིང་བའམ་ཆོ་བོའམ་སྤིང་མོ་དང་འཕྲད་འདོད། རྟ་དང་མདའ་གཞུ་ལ་སེམས་
 ཆགས། གཤེད་གསུམ་མམ་བཞི་ཡོད་པ། གཅིག་རྟ་དམར་ཤོར་ཡོད་སའི་ཐུག་
 བོའི་བྱིས་ལ་འགོ། ཡང་ན་པ་གཅིག་བྱ་གཅིག་ཅན་གྱི་ནང་ལ་འགོ། གཅིག་ཤར་
 རྩར་རྒྱ་བོ་དང་། བོང་བྱ་ཡོད་ས་སྟོ་ཤར་རུ་བཏུན་པ། བྱི་ཁ་བོ་དང་བཟའ་མི་
 བདུན་ནམ་དགུ་ཡོད་ས་ལ་འགོ། གཅིག་བཟའ་མི་གསུམ་ཡོད་པ་ནོར་ཐུགས་
 སྟོན་པོ་བཟའ་དཔོན་གོས་སྟོན་ཅན་ལ་འགོ། གཅིག་བྱིས་རྩར་ལ་གྱི། ཁྲུ་
 ཟུངས། གཅན་གཟན་ཐུགས་པ། སྟེ་སྟོང་ནང་གི་རྩས་འོད་ཅན་ལ་གཤེད་ལྟ་
 གསུམ་མམ་ཟླ་བ་གསུམ་ནས་གཤེད་རྒྱང་ལེན། བྱད་མེད་ལ་ངན། སེམས་ཅན་
 ཀླང་བུན་ལ་ངན་བེད། ཐུན་གསུམ་སྟེ་ལོ་པས་རོ་མི་གཟུང་། ཆན་པ་ཤི་ཆུ་
 བཞོག་ རྟག་ཡོས་ཤི་ཁ་བྱེ། རྟ་སྟུལ་གོད་ཁ། བྱི་ཐག་ཤི་ཁ་ཆོད། །

【ཁེན】 ང་རང་བདག་ཡོད་སར་ཤི་བས་འཁྱོད་མེད་ལ། ཁ་སེང་རི་སྟོ་རྩས་
 ཐུས་ནག་གི་ལེན་བྱས། བྱི་སྟེ་མི་ཆན་འཁྱོད་པོས་བས་བྱིན། རང་གི་ལྟ་སྟངས་
 རྩས་ཐོག་མ་མཆོད་པས་བདུད་རྩ་བབ་པས་ངའི་སྟོག་བཅད། རྩལ་བསེན་དང་།
 རྩལ་འགོང་། ཐེ་ཕུ་རང་གིས་ཆོ་ལ་བར་ཆད་བྱས། སྤྱི་ནི་ཁམ་ཤིང་མེ་ཉོག་བཀྲ་
 རྩས་ནས་བྱིས། དེའི་སྟོན་ལ་རྩལ་མདོས་དང་། འབུམ་ཕྱར་འདོན་དང་། བཟན་
 མའི་སུན་བཞོག་ གནམ་སྟོང་གཟུངས་ཆོག་བྱས་ན། ལོ་ལྷ་ལ་མི་ཤི་སྟེ། སོང་ཆར་
 བྱ་བྱ་ཐབས་བྲལ། པ་མ་ནམ་སྤིང་མོའི་བྱ་དང་ཆོ་བོ་ལ་སེམས་ཆགས། ཤ་དང་
 ཟས་བཟའ་འཕྲོ་ལ་སེམས་ཆགས། ངའི་བས་སྟུལ་ཐོབ་ཆོད་ཐོང་། ང་རང་གི་རྒྱང་པ་

མི་བདེ་བས་ལྷ་ལྷམ་སྤྱིང་པ་ལྟར་དུ་བསྐྱར་རོགས། ང་གི་བས་མི་ཆོག་སྤྱན་པ་
 ཆོན་ནང་ནས་ཡུགས་ས་མོ་ཁྲིད་ལ་ཤོག་ཟེར། ངའི་ཁ་ལ་མ་ཉོན་ན། ད་དུང་
 ཁྲིད་ནམས་ལ་བདུད་གྱི་ཞག་པ་འདེབས་འདུག་པས། གཤེད་ལྟར་དུ་ཁོ་ལ།
 བསྐྱར་གསོལ་དང་གསེར་འོད་འདོན། རྒྱལ་མདོས་ས་བདག་སྟོང་ཆར་དེ་ནམས་
 གྱིས། གནམ་སྟོང་ཆོད། ས་ཁུ་ཆུ་དང་བྱ་ཆ་པོ་ལ་རྩལ་པས་རིམ་གྱོ་ལྟར་དུ་གྱིས།
 ཆོས་དགེ་ཆ་ཆེ་གཅིག་འབྲངས་ན། རུབ་སྟོགས་སུ་པ་གཅིག་བྱ་གཅིག་ལ་སྦྱེ་ཟེར།
 དགེ་ཆ་མེད་ན་ཡི་དྲགས་གྱི་ཡུལ་དུ་ལན་བདུན་སྟེ། དེ་ནས་ཏྲ་བྱ་པོ་གཅིག་དུ་ལོ་
 དྲུག་དུ་སྟེ་ཟེར། གཤེད་བཞི་ཡོད་པས། གཅིག་རུབ་སྟོགས་སུ་མི་འཁྱེད་པོ་ཁྲི་
 སེར་པོ་ཅན་གྱི་བྱིམ་དུ་སོང་། གཅིག་སྟོ་སྟོགས་སུ་ཡུགས་ས་མོ་བཟའ་ཆར་ལྷ་ཡོད་
 སར་འགོ། གཅིག་བྱིམ་དུ་སྟེད་རགས་ཁྲ་བོ། གོས་ཆེན། ཤ་རྒྱང་པའམ་སྐས་འོག་
 དུ་གབ། ལྷ་བ་གཉིས་ནས་ས་ཁུ་དང་བྱ་སྤྱིང་ལ་ངན་པས། གཤེད་ལྟར་དུག་པོའི་
 གཏོར་བཞོག་བྲ། སུ་གཅིག་གི་ན་པ་མ་ལ་ངན། གནམ་སྟོན་པོ་གཞུང་རལ་གྱི་
 འགམ། ཁྲི་ལ་ངའི་གོས་ལྷམ་ཁོ་ལ་ལ་དུར་ཁ་ཆོད། ཏྲ་སྒྱལ་དང་གཤེད་བཞིར་
 ཁོར་གོད། རྟག་ཡོས་གཉིས་ལ་ངན། །

【ཁོ】 ཁམ་གི་བའི་མི་དེས་ན་རེ། ང་གི་བ་རེ་མ་དགལ། ཁ་སེང་རྒྱ་པོ་གཞུང་
 རྒྱས་དང་། ཆེར་མ་སྒྲང་བྱ་རྒྱས་དུས་སུ། སུ་སྤྱིང་གཅིག་དང་ལྷ་པོ་བྲས། ཡུགས་
 ས་མོ་གཅིག་གི་ལག་ཟས་མི་གཙང་བ་ཐོས་པས། རྒྱས་ནག་རྩས་ནག་ཐབ་གཞོབ་
 བྲས་པས་ལྷ་སྤྱང་མ་དགའ་སྟེ། རྒྱ་མི་དམར་པོ་བྱང་བས། ལྷ་དང་རྒྱལ་པོ་བྱང་
 སྟེ་མོ་འདྲེ་བསྟོང་བས། ལྷ་ནི་ལྷ་བ་བདུན་པའི་ནང་ནས་ཁྲིར། ངའི་ཆོ་སྟོག་ལུས་
 ལ་སྤྱས་ཐོབ་བྲས། དེ་དུས་ཡིན་ན་རྒྱ་གཏོར་དང་། སྤྲེལ་ཆོ་བསྐྱབ། རྩམ་
 འཛོམས། གཏོར་ནག་སྤྱུ་འབུམ། རྩ་མདོས་ནམས་བྲས་ན་ལོ་བདུན་ལ་མི་འཆི་སྟེ།
 དེ་མ་བྲས་པས་གི་བ་ཡིན། ང་རང་གི་བས་མི་ཆོག་པས་བྱད་མེད་པ་ཉིད་ཁྲིད་
 ཤོག་ཟེར། སུ་དང་ཆ་པོ་ལ་རྩལ། ངའི་ཁ་ལ་ཉོན་ན་སྤྱུ་འབུམ། ལྷ་གཏོར།
 གཞུངས་སྤྱུ་ལྷ། གཞུངས་འདུས། སྤྲེལ་རྒྱ་གཏོར། མཆོ་སྤྱན་གྱར་མདོས་ནམས་
 བྲ། ར་ཡུག་གི་དྲོད་པ་རྒྱ་ཡོས་བཀང་སྟེ་ཡུག་གྱོ་པོ་གཅིག་གི་མགུལ་དུ་བཏགས་

ནས་རྩུ་ཁ་བཅད། འུ་ཆུང་དང་དར་ཟམ་ཅོར་ལ་སེམས་ཆགས། རྩིང་པོ་ཆུ་
 ཆང་ལ་སེམས་ཆགས་པས་ང་ལ་བསྐྱར། རྩོད་ནང་གི་ཤ་མཐུད་དང་། བོས་ལྷུ་
 ང་ལ་བསྐྱར། དགོ་བ་ལྷུར་རྩུ་ཐོངས། འཁོ་ཆོ་བའི་ལྷུ་ལྷུ་དེ་ཐོངས། ང་ལ་སྲིན་
 མོའི་ཟས་གཅིག་བསྐྱར། ང་ཆོ་སྒྲ་མ་གྲུ་མ་གཅིག་གི་ལུས་གྲངས། ད་ཡང་དགོ་བ་
 རེམ་དང་། ཤར་སྒྲུང་རྩུ་ལྷུ་བཞིའི་ཆུང་བ་དགོ་བ་བྱེད་མཁན་ཞིག་རྩུ་སྒྲེ་བེར།
 དགོ་བ་མ་བཏང་ན། བྱི་ཁྲ་པོ་གཅིག་གི་ལུས་ལེན་དགོས་པ་འདུག་ཟེར། གཤེད་
 གཉིས་ཡོད་པས། གཅིག་བྱི་རྩུ་སྒྲེ་པ་ཁྲ་པོ་དང་ཟངས་ལ་གཤ། དེ་ལྷུར་རྩུ་
 ལུང་ན་པོ་པོ་རྩུ་ཁྲིང་ལ་འགྲོ། གཅིག་རྩུ་བ་སྒྲུགས་ཀྱི་བྱི་ཁྲ་པོ་རྩུ་ཁམ་པ་ཡོད་
 པའི་བཟའ་ཆང་སར་འགྲོ། ཡང་ན་རྩུ་སྲིང་ཆོ་པོ་སྒྲོ་ཤར་རྩུ་བལྟན་ས་ལ་འགྲོ།
 རྩུ་ཁ་ཕག་གིས་བཅད། གཤེད་ཟླ་གསུམ་ནས་ཆུང་ལོག་གིས། རྩུ་ལྷུ་ལྷུ་ལྷུ་
 ལུང་ལ། ལྷུ་ཡོས་ཤི་ཁ་ཆོད། །

【གིན】 གིན་ལ་གི་བའི་མི་དེས་ན་རེ། ང་གི་བ་རེ་མ་དགའ་ཏེ། བ་ཉིན་
དཔུན་ཟླ་ཆུང་བའི་ཆུ་བོར་དར་ཆགས་དུས། མན་མེད་ཐུང་ན་ཐག་རིང་མགོན་
པོས་ས་ཀོ་རོ་རྒྱུག་མཁར་ལས་བྱས་པས་ན། ཆུ་མིག་འགམ་དུ་གཉིད་པས་ས་
བདག་ལ་ཕོག་ཐུག་བྱུང་། དེ་དུས་ས་བདག་བདུད་བཅན་གྱིས་ངའི་ཆོ་རྒྱུག་ལ་ཏ་
ཐོབ་བྱས། ལྷ་ཁྱི་ལུང་བཀྲ་ཤོང་ནས་བྱིས། རྒྱལ་པོ་དང་གཤིན་རྗེས་སྟོག་བཅང།
ང་བན་དེའི་བྱད་ཀྱི་ཕུང་། ལྷ་སྟོག་བྱིས། དེ་དུས་ཡིན་ན་སྐྱུ་ལོ་གངས། ཆུ་
གཏོར་ལོ་གངས། ས་བདག་འབྲུག་བཅོས། རྒྱལ་པོའི་བསྐྱར་མདོས་བྱས་ན་ལོ་དཔུ་
ལ་མི་འཆི་ཏེ། མ་བྱས་པས་ལན། ད་ང་རང་གི་བས་མི་ཆོག་པར། ཁྱིད་རང་
ནམས་ཀྱི་བྱ་ཆེ་བ་དང་སྐྱབ་ཡང་ཁྱིད་ཤོག་ཟེར། ངའི་ཁ་ལ་ཉོན་ན། གཏོར་
བརྒྱུག་དང་། སྐྱུ་ ཆུ་གཏོར། རྒྱལ་མདོས། ས་བདག་འབྲུག་བཅོས། འབུམ་ཁུར་
འདོན་གྱིས། དུ་དང་ཆོ་མོ་དང་སྐྱབ་ཡའམ། དགའ་ཆུ་ཐུགས་རིགས་ལ་སེམས་
ཆགས། རྩོད་ཁ་པོ་ནང་གི་ཟས་བ་འཕྲོ་ལ་སེམས་ཆགས། ང་ཆོ་སྐྱ་མ་ལ་སྐྱགས་
པ་གཅིག་དུ་སྐྱེས། ད་དགེ་བ་ཆོ་ག་ལ་རེས་དང་རང་གི་བྱ་ཁྱིད་གི་བྱ་ཐུག་པོ་
གཅིག་དུ་སྐྱེ། ཆོས་དང་དགེ་བསྐྱལ་མ་བྱས་ན། རྩོ་སྟོགས་ཁུ་པོང་བྱ་གཅིག་དུ་སྐྱེ།

དེ་ནས་ར་མོ་གཅིག་དུ་ལོ་ལྷ་ལ་སྒྲིཊ་དགོས་ཟེར། ར་ལ་ལྷ་མ་དང་གོས་མེད་པ་ལྟར་
 ཏུ་བསྐྱར། རའི་ཟས་སྐལ་དགེ་བ་ལ་ལྟར་ཏུ་སྐོང་ཟེར། གཤེད་ལྷ་ཡོད་པ་ས།
 གཅིག་ཁྱིམ་མཆོས་ཀྱི་བྱ་ལ་འགོ། ཡང་ན་པ་སྐྱུན་ལ་འགོ། གཅིག་འབྲི་ཟེལ་
 དཀར་ཡོད་སར་འགོ། གཅིག་བྱང་ཤར་ཏུ་འགོ། པ་གཅིག་བྱ་གཅིག་མ་གཅིག་བྱ་
 གཅིག་ཅན་ལ་འགོ། གཅིག་སྟོ་རུབ་ཀྱི་ཆུ་མོ་སྐྱར་པོ་གཅིག་ལ་འགོ། གཉིས་
 ཁྱིམ་གྱི་སྐྱམ་བྱར་སེར་པོ་དང་། དར་སེར་པོ་ལ་གཤ། རའི་ཤི་འདྲེ་དེ་སྟོ་ནས་
 སོང་། ཟླ་བ་གཉིས་ནས་ལོག་པར་འདུག རའི་གོས་སྒྲང་ལ་རུར་ཁ་ཆོད། ཏ་
 སྐལ་གོད། བྱ་སྒྲེལ་སྟོག་ བྱི་འབྲུག་གིས་ཤི་ཁ་ཆོད། །

【ཟེན】 ཟེན་ལ་ཤི་བའི་མི་དེས་ན་རེ། ར་ཤི་བས་མ་དགལ། ཁ་སེང་སྒྲང་ཁ་
 སྟོ་ཞིང་ཤིང་ཅི་ཁ་འབྲས་རུས་ལ་རི་པོང་གི་ཤ་ཟོས་པ་དང་། རབས་ཆད་མའི་
 ཟས་དང་འཐག་མཁན་བྱས་པས་ལྷ་སྐྱར་ཁྱོས། རའི་སྒྲོན་གྱི་ལྷ་དང་ས་བདག་
 ལྷང་སྤྱི་རྒྱལ་པོ་རྣམས་ཀྱིས་རའི་སྟོག་ལ་སུས་ཐོབ་བྱས། རབས་ཆད་ཀྱི་ཟས་མོ་
 འདྲེས་བྱིན་པས་སྟོག་བཅད། ཟླ་ནི་ཟླ་བ་བརྒྱད་ནས་ཁྱེར། དེ་རུས་ཡིན་ན་ཆོས་
 བཏོན། ཆོ་དབང་ཁྱེས། མདོ་སྟེ་འདོན་ན་ལོ་བདུན་ལ་མི་ཤི་ཟེར་ཏེ། ད་བྱ་ཐབས་
 གཤ། ད་ར་ནི་ཤི་བས་མི་ཆོག་པར་གཤིན་རྗེའི་ཟ་རེས་བབ་པས། སྒྲིང་དང་འདྲ་
 བའི་བྱ་རྣམས་ཁྱིད་ལ་ཤོག་ཟེར། རའི་ཞོར་སྐལ་དང་ཟས་སྐལ་ལྟར་ཏུ་སྐོང་ས།
 ཏུ་མོ་ཆོ་མོ་ལ་སེམས་ཆགས། གོས་དང་ཞོར་སྐལ་བསྐྱར། རའི་ཁ་ལ་ཉོན་ན་བྱིད་
 རང་ཆོ་ལ་ངན་པས། སྐོང་རྒྱན། ལུར་མདོས། བ་བདག་སྒྲིང་བཅོས་དང་ལྷ་
 འབྲུམ། ལྷ་མཆོད་གྱིས། དགེ་བ་དང་ཆོས་སྦྱོད་ལ་རེམ་ན། ར་རང་ཆང་གི་བྱ་མོ་
 ལ་སྒྲིཊ་ཟེར། ཆོ་སྟོན་མ་སྒྲིས་པ་གཅིག་དུ་སྒྲིས། དའང་དགེ་བ་མ་བྱས་ན་སྐྱར་
 ཀའི་ལུས་ལོ་ལྷར་སྒྲིཊ་དགོས་འདུག་གོ། གཤེད་བཞི་ཡོད་པ་ས། གཅིག་ཁྱིམ་དུ་
 སྟོད་སྐྱུག་པོ་ལ། སྐམ་བྱའི་སྟོད་ནང་རྩས་འདྲ་ཅན་ནམ་སྐམ་བྱར་གཤ། གཅིག་
 བཟའ་མི་གསུམ་མམ་གཅིག་ བྱི་བྱ་པོ་ཡོད་སར་འགོ། གཅིག་སྟོ་རུབ་བྱང་
 མཆོམས་ལ་བསྐྱུན་པའི་བྱ་རྒྱུད་པ་ལ་འགོ། ཏ་དམར་པོ་ཡོད་སར་སོང་། གཅིག་
 ཤར་ཏུ་བྱ་སྒྲིང་ཆུ་པོ་འཕ་ཆོ་པོ་ཆང་ལ་འགོ། ཟླ་བ་རུག་ནས་པ་སྐྱུ་དང་མནའ་

མ་ལ་ངན་ཟེར། བྱད་མེད་ཤི་ཆམ་ཆོད། བཟ་ཆན་གཡང་ཉམས། ཅ་སྐྱལ་གོད་
བྱ་སྐྱལ་ཤི་ཁ་ཆོད། །

【ཟློན】 ང་ཤི་བ་རེ་མ་དགའ་སྟེ་དབང་མེད། བ་ནིང་རི་འབྲུག་སྐྱུང་འབྲུག་རྩ་
འཕྱུ་ནས་བར་རྩས་འཐབ་འཛིན་བྱེད་སར་གཅིག་རྩ་ཕྱིན་པ་དང་། དབེན་གནས།
མཆོད་རྟེན་གོག་པོའི་རྒྱུད་རྩ་གཉིད་པས། བན་པོན་གྱི་ལྷ་སྐྱུང་བདུད་རྩ་བབ།
སྐྱུང་སྐྱུང་འཕྱོག་གཏོར་བ་དང་རྒྱལ་པོས་ངའི་སྟོག་ལ་ཐོབ་ཤིང་བྱས། ལྷ་ཡི་ཤུལ་ལ་
འདྲེ་འཆོགས་ནས། ལྷ་མ་དགའ་བས་འདྲེ་རྩ་སོང་། དེའི་སྟོན་ལ་སྐྱེ་མང་རྩ་
བཏབ། མར་མེ་བརྒྱ་ཚ་བལྟམས། ལམ་འཕྲང་བཅོས། འབྲུམ་ཁྱུང་འདོན་བྱས་ན་
ལོ་དྲུག་ལ་མི་འཆི་སྟེ། དེ་ནམས་མ་བྱས་པས་ལེན། དང་པོ་སྤང་མཛོལ་ཤེས་
སྤང་། ད་ང་རང་ཤི་བས་མི་ཆོག་པ་བྱུང་ང་ཆ་བོ་སྐྱུན་ཡ་བྲིད་ཤོག་ཟེར། ང་ཡི་
ཁ་ལ་ཉོན་ན་འབྲུམ་དང་སྐྱེ་རྩ་ཉོག་གཟུང་། གཙུག་གཏོར་སྟོང་ཆར་འདོན།
ངའི་ཟས་སྐལ་ནོར་སྐལ་ཆོས་ལ་ཐོངས་དང་ཤར་སྟོང་རྩ་དགེ་བཤེས་གཅིག་རྩ་སྟེ།
ཆོས་དགེ་བ་མེད་ན་སྤང་གཅིག་རྩ་ལོ་དྲུག་རྩ་སྟེ་དགོས། དེ་ནས་ཁྱི་མ་ཞིག་རྩ་ལོ་
གསུམ་སྟེ་དགོས། དེ་ནས་ཕྱག་པོའི་བྱ་རྩ་སྟེ་བ་ལེན་དགོས་ཡང་ཡོད་ཟེར། ང་ཆོ་
སྟོན་ལ་དགེ་བཤེས་མཁས་པ་ཞིག་རྩ་སྟེས་པ་འདྲ་ཟེར། ད་ངའི་ནོར་ལྷག་བྱ་ལོ་
ལ་སྟོང་། ཟས་སྐལ་སྐྱུར་རྩ་དགེ་བ་ལ་ཐོངས། རྒྱུང་མ་ལ་སེམས་ཆགས། ཟླ་བ་
དྲུག་ནས་པ་ཁྱ་ཆན་པོ་ལ་ངན་པས་རིམ་གྲོལ་དྲུག་རྩ་གྱིས། མཛོལ་དང་སྐྱེ་བཞི་
སྟེས་རྩར་ཁ་ཆོད། གཤམ་ལྷ་ཡོད་པས་གཅིག་གཡུ་དང་རིན་པོ་ཆེ་ལ་གབ།
གཅིག་ཤར་སྟོང་མཆོམས་རྩ་མཛོལ་དང་བྱི་བྱ་བོ་ཡོད་ས་ལ་འགོ། སྟོང་ནང་གི་ཤ་
ལག་པ་ལ་གབ། གཅིག་སྟོང་སྟོགས་སྐྱུ་བྱུ་དང་ཆ་བོ་ས་ལ་འགོ། གཅིག་ལུབ་སྟོགས་
སྐྱུ་བྱུ་མོ་དང་མག་པ་ས་ལ་འགོ། གཅིག་ཁྱི་མ་ཆོས་བཟའ་མི་ལྷ་ཡོད་པའམ་བྱི་
དམར་པོའམ་སྤང་དམར་པོ་ཡོད་ས་ལ་འགོ། ཞག་བདུན་དང་དགུ་ནས་གཤམ་
ལོག་བྱ་མེད་ཤི་ན་བསྐྱོག་ བྱི་པག་བྱེ་བལ། ཅ་སྐྱལ་གོད་ཁ། བྱ་སྐྱལ་ཤི་ཁ་ཆོད།
རྩར་ཐོག་རྩ་སྐྱེ་རིགས་ལྷ་བཞག་ན་ལེགས། ཀུན་རྫོབ་ཅིས་ཀྱི་རྒྱ་གཏོར་ལས་
བྱུང་བ་གཤམ་པོའི་ཁ་ཆོམས་དགའི་སྐྱལ་མ་རྫོགས་སོ། །

ས་བཅད་གསུམ་ལ། གཤིན་པོའི་ངན་འབྲང་བརྟག་ལ།

【ལོ་ཟླ་ཞག་རུས་བྱི་རྟེན་ནག་ལ།】

༥ །བདུན་པ་ར་བསེ་^①ལ་སོགས་བྱི། །སྒོ་ནས་བརྒྱུས་པ་ཡོད་མེད་ནི། །
གལ་ཆེ་ཕྱིར་ན་རྒྱས་པར་བཤད། །ཞེས་པའི་དགོངས་དོན་མདོར་བསྡུས་ན། །
སྒྲག་ཡོས་བྱ་སྤྱེལ་རྟ་སྤྱེལ་རྟག །ར་རུ་ལོ་པ་ཞེས་སུ་གསལ། །གཤེད་བཞི་བྱི་ཕག་
བསེ་རུ་ཡིན། །ལོ་ཟླ་ཞག་སྒྲག་རུར་གཤེད་རྣམས། །ར་རུ་ཆ་དང་བསེ་རུ་ཡ། །
ཕན་གཞོན་འབྲུང་བའི་བརྟག་གཞི་ཡིན། །དཔེར་ན་སྒྲག་ཡོས་གང་རུང་ལ། །ལོ་
ཟླ་ཞག་སྒྲག་རུར་གཤེད་རྣམས། །མང་བབས་རྒྱ་མ་འཚོམས་སྤོང་བེར། །སྤྱི་ན་མི་
འདོད་ཉེས་པའི་དོ། །འོན་ཀྱང་གཉིས་བཞི་རྟག་སོགས་ལ། །ར་རུ་ཡིན་པས་ཉེས་
པ་མེད། །གསུམ་ལྟ་བདུན་སོགས་ངན་འབྲས་ཅན། །གལ་ཏེ་བྱི་ཕག་གང་རུང་
ལ། །མང་པོ་སྤྱངས་ཀྱང་གསུམ་ལྟ་སོགས། །བསེ་རུ་ཡིན་པས་ཉེས་པ་མེད། །
གཉིས་བཞི་རྟག་སོགས་ངན་འབྲས་འབྲུང་། །དེ་དག་ར་བསེའི་བྱང་པར་རོ། །

སྤར་ཁ་དུ་ཐེན་ཐེན་དང་ལི། །དེ་སྤོང་ར་རུ་འདྲ་སྤེ་བྱང་། །གསུམ་དང་ལྟ་
ནི་བསྒྲད་ཅན་ཡིན། །ཁེན་ཁོན་ཁམ་གིན་བསེ་རུ་སྤེ། །གཅིག་གསུམ་ལྟ་ནི་ཉེས་
མེད་དེ། གཉིས་བཞི་རྟག་ནི་བསྒྲད་ཅན་ཡིན། །

ལོ་རྟེན་ནག་ན་པ་ཁྱུ་ལ། །ཆོས་འདོན་ཉེན་འདོན་བརྒྱ་བཞི་བྱ། །ཟླ་རྟེན་
ནག་ན་བྱང་མེད་ལ། །གཟུངས་འདུས་བསྐྱག་ཅིང་རྒྱ་གཏོར་བཏང་། །ཞག་རྟེན་
ནག་ན་སྒྲག་ཤར་ལ། །གཙུག་ཏོར་རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་འདོན། །དུས་རྟེན་ནག་ན་
བྱ་རྒྱུང་ལ། །ཏྲིག་གཟུངས་བསྐྱག་ཅིང་རྒྱང་སྤྱད་བཏང་། །སྤར་ཁའི་རྟེན་ནག་པ་
ན། །ཁྱིམ་མཚོས་ལ་ངན་བརྒྱ་བཞི་བྱ། །

【ལོག་མེན་དང་སྤར་ཁ་འབྲང་སྤངས་ངན་པར་གི་ལ།】

གཤིན་པོ་ལོག་མེན་གར་བབས་བརྟག །གནམ་སྒོ་བྱི་འབྲུག་ཐོད་པས་བཅད། །
ས་སྒོ་ཕག་སྤྱེལ་ཐོད་པས་གཞོན། །ཡུང་འགྲོད་ཐོད་ཁ་རྒྱས་འདེབས་བྱ། །བྱི་བྲལ་

① ར་བསེ་ཞེས་པ་ཆ་དང་ཡའི་དོན་ཏེ། ར་རུ་ཆ་དང་བསེ་རུ་ཡ་ཡོད་པའི་དཔེ་ཡིན་ནོ། །

བྱེ་བྲལ་གཏོ་^①ཡིས་བཅོས། རྩ་ཚད་མི་ཁ་རྒྱ་ཡིས་འདེབས། བྱ་སྤྱོད་ལི་ལ་ཤི་ན་
 འགྲམས། རྟེ་ལ་བཅོན་གྱི་རྩ་མདོས་བྱ། རྩ་བེན་གང་ཤི་ས་བདག་གི། སྤྱིང་
 འགྲམས་ཡིན་ཞིང་བྱད་པར་བྱ། རྟག་ཡོས་དྲར་ཤི་སྤྱིང་འདྲར་ངན། འགྲམས་
 བཅོས་ཤི་སྤྱབ་བཅད་གཏོ་བྱ། རྟ་སྤྱལ་ཁམ་ལ་ཤི་བ་ནི། སྤྱར་ཁའི་ཐེམ་ངན་
 མོར་བ་ཡིན། གཤེད་བཞི་བེན་ཤི་སྤྱིང་སྤྱིང་བྱལ། ཤིན་ལ་བྱི་ཕག་ཤི་ན་འགྲམས། །
 ཤོན་ལ་མི་ཤི་བཅར་ངན། གཏོར་མ་བརྒྱ་བཞི་བྱ་བ་ཡིན། ཤོན་ལ་ཤི་ན་ཕ་
 མར་ངན། རྒྱལ་མདོས་དང་ནི་བཅོན་མདོས་བྱ། ཁམ་ལ་ཤི་ན་བྱ་རྒྱུང་མོས། །
 ལ་ངན་བརྒྱ་བཞི་འཛོ་ག་བྱ། ཤིན་ལ་བྱ་རྒྱུང་གཞོད་པས་ན། འབྲུག་གཏོ་
 བཏང་ཞིང་བོན་ལ་ནི། བྱ་མོ་ཆེར་ངན་གཙུག་ཏོར་མདོ། འདོན་པར་བྱ་ཞིང་
 གཞན་ཡང་ནི། ཤོག་ཐེན་དབང་ཐང་ཐོ་ཐོག་དང་། སྤྱར་ཁ་ལི་ལ་རོ་ཡ་
 འཆོམས། ཤོག་ཐེན་ས་དང་སྤྱར་ཁ་ཁམ། རྩང་འཆོམས་ཤོག་ཐེན་ལྷགས་རྒྱ་
 ཤིང་། སྤྱར་ཁ་དྲ་བེན་ཁམ་གསུམ་ལ། རོ་ནི་ཁ་ཡར་འཆོམས་བ་ཡིན། ཤོག་
 ཐེན་སྤྱར་ཁ་སྤྱོ་བ་གསུམ། མཐུན་ན་འབྱུང་ལའི་འབོད་སྒོ་ཡིན། ས་ཤིང་འབོད་
 སྒོ་མཁར་ལ་ངན། ཐོ་ཡི་འབོད་སྒོ་བྱིམ་ཐེས་འཆོར། རྒྱ་ཡི་འབོད་སྒོ་ཆར་རྒྱང་
 འབབ། ལྷགས་གྱི་འབོད་སྒོ་འབྲུག་ཚོད་བྱེད། །

【ཤི་རྩས་གྱི་སྤྱོ་བ་ངན་པ་དང་འཕྲད་པ།】

དེ་ནས་སྤྱོ་བའི་འགྲམས་ཆེས་ནི། དཀར་གསུམ་བྱིས་པ་རྒྱུང་ལ་འགྲམས། །
 གཉིས་ནག་དོས་བདག་མནའ་མ་དང་། བྱ་སྤྱོད་ལ་འགྲམས་གསུམ་མཐིང་ནི། །
 ཤིང་ཐུན་བྱ་མག་ཆ་ཡུག་ངན། བཞི་ལྷང་མནའ་མ་བྱ་སྤྱོད་དང་། བྱེ་འཐག་
 རྒྱ་ཐེན་ལ་འགྲམས་ཤིང་། ལྷ་ཐེར་དོ་བདག་ཐོ་ཐོ་དང་། གར་པ་བན་བོན་རོ་
 ལྱར་འགྲམས། བདུན་དམར་ཤ་པ་ཐོ་བྱིར་འགྲམས། དགུ་དམར་རོ་བདག་
 ཞང་ཐོར་འགྲམས། གཉིས་ནག་བདུན་དམར་གྱི་བརྒྱུས་ཡིན། །

【ཤི་རྩས་གྱི་སྤྱོ་བ་དང་ཉི་མ་ངན་པ་འཕྲད་པ།】

འབྲུག་གི་སྤྱོ་བར་ཤི་བ་ན། སྤྱང་ལོ་བར་ངན་སྤྱལ་སྤྱར་ཤི། སྤྱོད་ངན་རྟར་

① བྱེ་བྲལ་གཏོ་ཞེས་པ་རང་འཐག་བྱེ་ནས་བཞག་པ་ཤོགས།

ཤི་ཡོས་ལ་ངན། །དེ་སོགས་མོ་ལྷས་ཡར་བཞི་ངན། །མོ་ལྷས་མར་བཞི་ལོ་པ་
ངན། །ཉི་མ་གང་ལ་ཤི་བ་ན། །དེ་ཡི་བདུན་བྱུར་ལོ་པར་ངན། །ཡང་ན་སྤང་
ཉིའི་སྤུན་ལྷར་ངན། །མདོ་སྡེ་བསྐྱག་ལ་སྤྱག་ཉི་ལ། །རྩུབ་པས་སྤྱི་མནན་ཡོས་
ཉི་ཡིས། །བྱིས་པ་ལ་ངན་འབྱུག་ཉིས་ནི། །ཁྱོ་ཤྱག་ནོར་ངན་སྤང་སྤྱི་མནན། །
སྤྱལ་ཉིས་རྒྱན་རྒྱན་རྩ་ཉིས་ནི། །དམེ་འབྱུག་བརྒྱུས་ཡོད་ཁྱུས་ལྷ་སེལ། །ལྷག་
བྱང་བརྒྱུས་ཡོད་སྤེལ་མོད་འགྲམས། །དེ་ལས་གཞན་ལ་བཤད་པ་མིད། །

【རུས་ཚོད་དང་གཟུང་སྐར་ངན་པ་ལ་ཤི་བ།】

རུས་ཚོད་ཡོས་ལ་ཤི་བ་ན། །བྱིས་པ་རྩུང་བ་ལ་དོགས་ཤིང་། །ཁྱོ་རུས་
གཞོན་ཤི་བརྒྱུག་པ་བྱ། །གཟུང་ཡི་འགྲམས་ཞེས་བྱ་བ་ནི། །རེས་གཟུང་གཤེན་ལ་
བཅད་ན་ངན། །ཉི་མ་ལ་ཤི་བདུན་བརྒྱུས་ཡིན། །སྤྱང་དང་ཉི་ལྷག་སྤྱག་པར་
གཉན། །མིག་དམར་ངན་ཞིང་སྤྱག་པ་ལ། །ལོ་ཤི་བྱན་ངན་སྤུར་བྱ་ལ། །ལོ་ཤི་
བྱ་སྤྱིང་སྤྱིང་མེད་ལ། །ལོ་ཤི་མག་ཚོད་ག་ལ་ངན། །སྤེན་པ་ནོར་གཡང་ཉམས་
པ་སྟེ། །སྤྱིས་པ་ཤི་ན་སྤྱོན་པ་མིན། །སྤྱིན་དུག་ཡུལ་མི་དུག་ལ་ངན། །བིལ་རྩི་
གཡང་ཉམས་རྒྱལ་སྤོད་སྤྲད། །མི་ཡི་གཡང་ཉམས་རྩ་ཆེན་གྱིས། །སྤྲར་ཤིའི་
གཞུག་བཅད་མ་ཤིན། །རུར་གྱི་སྤོད་བྱེ་བྱ་མ་ལ། །ཤི་ཁ་ཚོད་ཅིང་ས་རི་ལ། །
གནམ་སྤོ་བྱེའོ་ས་ག་ལ། །ས་སྤོ་རལ་བ་ཡིན་ཞེས་ཟེར། །ལག་སོར་བྱད་མེད་རབ་
འཆིའམ། །ཡང་ན་སྤྱགས་ལ་མོད་ག་ཡོད། །སོག་པས་གཅིག་ངན་བྱེས་གཡང་
ཉམས། །སྤྱོག་ནི་ཡུལ་མི་རྩ་བོང་ངན། །ཤི་ས་ཅིས་མཁན་དག་ལ་ངན། །དབྱུག་
པ་ཡུལ་གྱི་མི་གསུམ་ངན། །བྱ་ཉེ་ཆོ་ཞང་གཉིས་ལ་ངན། །ཤར་སྐར་སྤྱ་གྱི་རོ་ལྷར་
སྤྱ། །སྤོ་སྐར་འབྱིར་རྒྱས་བཀང་བཞག་ །རུབ་སྐར་བྱང་བྱ་མིག་དག་པ། །མེ་ལ་
བསྟེགས་པ་ལག་གཡོན་གཏད། །བྱང་སྐར་རོ་རྒྱབ་པད་མ་གྱི། །མཆོམས་སྐར་
རོ་སྤྱ་ཕུར་པས་ཕུག་ །གཞན་ཡང་སྐར་མས་བྱིས་མཆོས་ཉེན། །དགར་ཆོག་བརྒྱ་
བཞི་བྱེད་པར་བཤད། །

【ལོ་སྤྲར་སོགས་འགྲམས་གྱི་ཤི་ལྷགས་ལ་བབ་པ།】

གསོན་གྱི་ནང་ཆོན་ཐམས་ཅད་པ། །གཤེན་དང་གཙོད་དུལ་འཐབ་པ་ལས། །

གཤེན་པོའི་འབྲུང་བ་དབང་ཆེན། །ཕ་ཁྱ་ཆུན་དང་བྱིས་པར་དོགས། །འགྲམས་
 ཀྱི་ཅི་ལྷགས་འདི་ལྟར་ཡོད། །རྟ་ལྷུང་ལི་ལ་ཤི་བ་སོགས། །རང་སྟོགས་ཤི་བ་
 སོག་འགྲམས་ཡིན། །དུ་བྱིན་སྟེ་ཤི་འགྲམས་ཡིན་ལ། །སྟག་ཡོས་ཐོན་ཤི་དེ་ལས་
 འགྲམས། །དེ་ལས་བྱ་སྟེ་ལ་དུ་ཤི་འགྲམས། །དགུ་དང་བཙོ་བརྒྱད་ཉེར་བརྟན་
 སོགས། །དགུ་མིག་ཚུད་པའི་འགྲམས་སྟེ་གྲགས། །སྟོག་ལྷས་དབང་གྲུང་ན་ཤི་
 ཏུར། །ལ་ཁྱགས་ན་ནི་ཏུར་འགྲམས་བྱེར། །གཤེན་པོ་གཤེད་བཞི་ལོ་པ་ཞིག །
 ལོ་ལྔ་གཤེད་བཞི་ཞིག་དང་འདོམ། །སྤར་ཁ་གཤེད་བཞིར་བབས་ན་འགྲམས། །
 དེ་བཞིན་གཤེན་པོའི་ལོ་ལོག་ཅེན། །གནམ་ལོ་གསུམ་པོར་སྤར་ཆུང་དུག །
 ལྷགས་བཞི་མེ་བརྒྱད་འདོམ་ན་འགྲམས། ① །ཁམས་དགའི་གཟུང་ཆུང་གྲུང་ན་
 འགྲམས། །ཆུན་ཆོན་མཐུན་གསུམ་ཤི་ན་འགྲམས། །དར་མ་བརྟན་ཟུར་ཤི་ན་
 འགྲམས། །བྱིས་པ་བཞི་གཤེད་ཤི་ན་འགྲམས། །གཅིག་སྟེས་གཅིག་ལ་ཤི་ན་
 འགྲམས། ② །གང་ལ་བསྒྲོས་དང་འགྲམས་པ་ནི། །རང་གི་ལོ་དང་བརྟན་ཟུར་
 དང་། །གདན་ས་གཅིག་དང་ཐད་དགུ་དང་། །མཐུན་གསུམ་སྟེ་ཆག་གང་ཆེར་
 བསྒྲོས། །ལི་ལ་ཤི་མིག་ས་འདེབས་གཏོ། །ཤི་ཁ་བྱེ་ཡུག་གཏོ་ཆོས་བྱ། །པོན་ཏུ་
 ལྷ་བཙན་སྟེང་འདུམ་བྱ། །དུ་ལ་སྟེང་པའི་སྟེང་འདུམ་བྱ། །བྱིན་ལ་གཉན་སྟེ་
 སྟེང་འདུམ་བྱ། །ཁམ་ལ་ལྷ་ཡི་གཏོར་སྟེ་གཟུག །ཀྱན་ལ་ཆོས་སྟེ་འདུམ་ཆེན་སྟེ་
 ལྷ་འདོན། །གཏོ་ཏུ་སྟེང་གཏོའི་སྟེང་འདུམ་ཆེན་པོ་བྱ། །

ས་བཙན་བཞི་པ། ཏུར་ལྷའི་རྟེན་འབྲས་བཙན་པ།

【ཏུར་ལྷ་སོ་སོར་གང་ལོས་བཙན་ཐབས།】༥ །

བརྒྱད་པ་ཏུར་ལྷ་འབྲུང་བ་ནི། །སིལ་བུལ་སྟེག་སྟེབ་གཏང་བཙན་པ། །རི་
 སྟེལ་ཤིང་ལ་སྟེག་པ་མེ། །སྟེབ་ས་ལ་སྟེབ་པ་ལྷགས། །སྟེར་བ་ཆུ་ཡིན་ཏུར་ལྷ་

① དེ་དག་གང་ཞིག་འདོམ་ན་འགྲམ།

② གཅིག་དཀར་ལ་སྟེས་ནས་གཅིག་དཀར་ལ་ཤི་བ་ལྷ་བྱ།

ལ།^① །གཤེན་གྱི་ཁམས་དང་ཤི་རུས་གྱི། །ལོ་རྒྱུ་ཞག་རུས་དབང་ཐང་དང་། །
གཟའ་དང་སྐར་དང་གཤེན་པོ་ཡི། །སྟོག་ལུས་དབང་རྒྱུ་སྟེ་སྐར་གྱིས། །འཐབ་
སྟེ་རང་ཕྱད་དཀར་པོ་གཅིག^② །ཁ་ཕྱད་དཀར་གཉིས་བྱ་ཕྱད་ལ། །དག་ཕྱད་
ནག་གཉིས་སྟོགས་ཕྱད་གཅིག །རྟེན་རྒྱལ་རྩ་ཆ་ལཱི་འབྲས། །དཀར་གཅིག་བདེ་
ལེགས་འབྲུ་བརྒྱད་འཕེལ། །དཀར་གཉིས་རྩ་ཕྱགས་སྐབ་རྩ་འཕེལ། །ནག་གཅིག་
ནག་གཉིས་རོ་དང་ནི། །སྟུག་བསྐལ་འོང་ལ་དཀར་ནག་གཉིས། །ན་ཆ་འོང་
བར་ཤེས་པར་བྱ། །རུས་ཁམས་པ་ཆཅ་གལ་དཔོན་བདུད། །སྟོག་ནི་རོ་བདག་
རོ་ཁྱར་བདུད། །ལུས་ནི་རུར་པོན་ས་མཁན་བདུད། །དབང་ཐང་སྟེ་མོ་ཟ་འདེད་
བདུད། །རྒྱུ་རྩ་ཞང་པོ་སྐས་པོའི་བདུད། །གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོ་ཅིས་མཁན་བདུད། །
རྒྱ་བ་སྟོན་པོ་སྟོས་བྱེད་བདུད། །ཞག་ནི་དམག་མི་བང་ཆེན་བདུད། །རུས་ཆོད་
ཤ་པ་ཤན་པའི་བདུད། །གཟའ་ནི་བཟའ་ཆང་བྱིས་གང་བདུད། །སྐར་མ་ཡུལ་
མི་བྱིས་མཆོས་བདུད། །སྐར་ཁ་ཀུན་ལ་བྱབ་པར་བརྟག །སྟེ་བ་དུ་སྟུག་ཡུགས་
ས་བརྟག །

【སྐར་སྟེ་བྱེ་བྱག་པ་སོ་སོའི་རྟེན་ནག་པའི་དན་འབྲས།】

ལི་ཡིས་ཡོས་མ་སྤང་ཐོགས་ལ། །ཁོན་ནི་ཟས་མ་གཞོང་ཐོགས་ལ། །དུ་ནི་མེ་
ཁྱེར་ཁེན་རོ་བདག །ཁམ་གྱིས་ཆང་མ་སྤར་ཐོགས་ལ། །ཤིན་གྱིས་སྟོག་མཁན་
ཐོན་ཡོས་འཐག །བྱིན་གྱིས་སྟོན་མོ་ཆས་བཟང་ལ། །གཅིག་དཀར་བཅུན་མོ་
གཉིས་ནག་ནི། །རོ་ཁྱར་ཡུགས་སར་བཞི་ཆང་མ། །གསུམ་མཐིང་དུ་སྟུག་ཆང་
མ་ལ། །ལྷ་སེར་བན་དེ་རྒྱལ་དཀར་པོན། །བདུན་དམར་ཤ་པ་སྟོས་མཁན་ལ། །
བརྒྱད་དཀར་ལས་རྒྱ་སྟོས་འདེབས་ལ། །དགྲ་དམར་ལག་བདེ་བསྟོས་མར་
བརྟག །ལོ་རྟེལ་ནག་ན་པ་ཁུ་ལ། །ཆོས་འདོན་ཉེན་འདོན་བརྒྱ་བཞི་བྱ། །ཁེས་

① འབྲུང་བ་ལྷ་པོ་གང་གི་སྟོགས་ལ་རྟེན་དཀར་ན་དེ་དང་བརྟན་པའི་རུར་འདེབས་དགོས། དཔེར་ན།
འབྲུང་བ་ཤིང་གི་རྟེན་དཀར་ན་ནི་སྟེལ་ཁེས་པ་བྱ་གཟན་དགོས། འདི་ལ་ཤིང་རུར་རམ་རྒྱུད་རུར་བེར།

② འདི་ལ་བོ་དཀར་དུ། །རང་ཕྱད་དཀར་པོ་གཅིག །ཁ་ཕྱད་དཀར་གཉིས། དག་ནག་གཅིག །
སྟོགས་དཀར་ནག་གཉིས། །སྟུག་གཉིས་ཁེས་འབྲེ་སྟོས་འདུག།

སོགས་སྟོན་སོང་འདིར་ཡང་སྒྱུར། །

[[འདིར་རུས་སྒྲུབ་སྐབས་སུ་རི་སྒྲུབ་ཤིང་ཞེས་པ་འབྱུང་བ་ཤིང་རྟེན་དཀར་ན་རི་སྒྲུབ་ཏེ་བྱ་
གཟུགས་སྒྲུབ་པ་ལ་ཟེར། འདི་ལ་རྒྱང་རུས་ཀྱང་ཟེར། སྒྲིག་པ་མེད་དང་། རྒྱུར་བ་མུ། སྒྲུབ་པ་ས་
ཚམས་ནི་གོ་སྒྲ། རྒྱུབ་པ་ལྷགས་ཞེས་པ་འབྱུང་བ་ལྷགས་རྟེན་དཀར་ན་རྒྱུབ་པ་སྒྲེ་ཁྱིམ་གྱི་
སྒྲུགས་སུ་རྟོ་སྒྲུབ་བཙས་ཤིང་དེའི་ནང་རུ་བྱ་སྒྲུགས་ནས་ཉར་ཚགས་བྱ་བ་དང་། སྒྲེ་ལོགས་སུ་
སྒྲུ་གཏུང་འབྱུམ་པ་ཞེས་པ་མཚོན་རྟེན་སྒྲེན་སྒྲུགས་ཚོས་འཁོར་གྱི་བང་རིམ་མེད་པ་ཞིག་གི་ནང་
རུ་སྒྲུབ་སྒྲོལ་ཡོད་ཅིང་། སྒྲུབ་སུ་བྱ་སྒྲུབ་ཚམས་དཔོན་པའི་ལྷ་ཁང་ནང་རུ་སྒྲུ་གཏུང་མཚོན་རྟེན་
བཞེངས་སྒྲོལ་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི་རུར་ཚོགས་གི་རིགས་ཤིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་
སྒྲུབས་སུ་རྒྱན་པོ་གཤང་ཅན་དང་། དགེ་བའི་བཤེས་གཞིན། རྒྱལ་སྒྲོན་དབང་ཐང་ཅན་གྱི་
རིགས་མ་གཏོགས་ཁྱིམ་སྒྲུགས་སུ་ཉར་སྒྲོལ་མི་འདུག །ཤུན་པ་རུས་རྒྱ་གར་བས་སྤུང་པོ་མེར་
བསྒྲུགས་རྒྱེས་ཀྱི་རྩ་ཐལ་སྒྲུགས་མཚོན་རྟེན་རྒྱང་རུ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནང་རུ་སྒྲུགས་ཤིང་ལྷ་
ཁང་དང་རྒྱུབ་གནས་ཚོགས་སུ་བཞག་སྒྲོལ་ཡོད་པ་དེ་དག་བསྒྲུན་པ་སྒྲི་དར་སྒྲུབས་སུ་བོད་ཀྱི་
སྒྲོལ་གཞེར་བ་ཚམས་རྒྱ་གར་རུ་སྒྲིན་ཞིང་བདག་མེད་པའི་མཚོན་རྟེན་དེ་དག་རིན་ཐང་ཅན་
ཞིག་ཡིན་པར་བསྐྱོམས་ནས་དད་རྟེན་རུ་བྱིང་། བོད་རུ་སྒྲེབས་པ་དང་བཀའ་གདམས་མཚོན་
རྟེན་ཞེས་པའི་དད་རྟེན་རིན་ཐང་ཚེན་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། རིག་གནས་གསར་བཞེད་
སྒྲུབས་སུ་མཚོན་རྟེན་དེ་དག་གི་ཞབས་སྒྲོམ་གཏོར་བ་དང་། བང་རུ་གནའ་རུས་རྒྱ་གར་བའི་ལྷ་
ཐལ་སྒྲུགས་ཡོད་པ་གཞི་ནས་ཤིས་རྟོགས་བྱུང་བ་རེད།]]

【སྒྲུབ་ལུས་དབང་རྒྱུད་གི་རྟེན་ནས་འབྲས་།】

སྒྲུབ་རྟེན་ལ་ནག་ན་ཤི་ཁ་བྱེ། །འབྲས་ཆེན་འབྲས་རྒྱུད་སྟེ་ལྷ་འདོན། །ལུས་རྟེན་
ནག་ན་ནད་ཡམས་འོང་། །གཙུག་ཏྱར་དཀར་མོའི་ཆོ་ག་བྱ། །དབང་རྟེན་ནོར་
རྒྱལ་གཟུངས་ཀྱང་བསྐྱུག་ །རྒྱུད་ནག་སྟོངས་པོ་ཆེ་གཟུངས་འདོན། །མདོར་ན་
གང་དཀར་སྒྲུགས་དེར་འདུར། །

【དམིགས་བསལ་རྒྱུ་ལོ་མོར་མི་རྒྱུད་བའི་རྩ་རིགས་བསྟན་པ།】

གཞན་ཡང་དམར་ཆེན་ནས་འདི་ལྟར། །གཤེད་བཞི་གསུམ་བརྒྱད་①རིར་མི་
སྐྱེལ། །སྟེན་གསུམ་བརྒྱད་མེར་མི་བསྐྱེག་ །བྱི་པག་གསུམ་བརྒྱད་སར་མི་སྐྱེ། །
རྟ་རྒྱལ་གསུམ་བརྒྱད་རྒྱུར་མི་སྐྱེར། །རྟ་ཡོས་གསུམ་བརྒྱད་བསྐྱེབ་པ་མིན། །
རྒྱུད་གཅན་རྩོད་དང་ཤིང་ལ་གནད། །བྱ་གྱི་གཡང་གྱི་སྒྲོ་འཕྲོག་ཅན། །དེ་རྣམས་
རི་ལ་མི་སྐྱེལ་ལོ། །རིམས་དང་གཤམ་སྟོག་འབྲས་བྱ་དང་། །མཁྱིས་པ་སྐྱ་ལ་མེར་
མི་སྐྱེག་ །དུད་པས་འཆུབས་དང་ལུག་གིས་བརྟུངས། །ཟན་གྱིས་བཟངས་དང་
འཐིབས་འོག་ཤི། །དེ་རྣམས་ས་ལ་མི་སྐྱེལོ། །མཛོད་དང་དམེ་ཅན་ས་བདག་
ནད། །གྱི་རྩ་ཤི་བ་བསྐྱེབ་པ་མིན། །དམ་རྒྱུ་སྐྱེན་དང་རྒྱས་ཁྱེར་ཤི། །གཙང་
ཅན་འཁྲུ་ནད་ཅན་རྣམས་ནི། །རྒྱལ་སྐྱེར་རྩ་མི་རྒྱུད་རོ། །གཞན་ཡང་ལོ་ཁམས་
སར་སྐྱེ་གཟུལ། །དབང་ཐང་སྐར་མ་རྒྱ་བ་རྣམས། །ཁུབ་སྒྲུགས་ལྷགས་ཀུན་མི་
བསྐྱེག་ཟེར། །བྱང་སྒྲུགས་རྒྱ་ཀུན་མི་སྐྱེ་ཟེར། །ཤར་སྒྲུགས་མི་སྐྱེབ་སྟོ་སྒྲུགས་
མོ། །རྒྱལ་སྐྱེར་རྩ་མི་རྒྱུད་ཞིང་། །མཆོམས་བཞིར་རི་ལ་མི་སྐྱེལ་ཟེར། །གཞན་
ཡང་དམ་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་ལྟེབ། །གཟུང་མཛོད་འབྲས་དང་ཁ་རྟིང་སྐྱུངས། །མེ་ལ་མི་
སྐྱེག་སྐྱེག་དཀོས་ན། །ཞག་གསུམ་བཞག་ནས་མི་སྐྱེན་མར། །རྒྱལ་མོར་རྒྱ་
སྒྲུགས་ལོ་གྲངས་ཀྱིས། །མེ་ཁང་བསྐྱོར་བས་ཉེས་པ་ཞི། །

【དམིགས་བསལ་ཐག་ཉེའི་སར་བཞག་མི་རྒྱུད་བའི་རྩ་རིགས་འགའ་ཞིག་།】

‡ །དམ་པ་རྩ་རིགས་བཞག་ས་བསྟན། །ཤ་ལ་མི་ད་འཆུས་མཛོད་རྩ་གསུམ། །
རྟ་སྐྱུང་སྐྱུགས་གཟུངས་རྒྱལ་བསྐྱེར། །རབ་ཆད་མི་གསུམ་བྱ་བ་ནི། །སྤྱི་རབ་

① ཤི་པོ་གཤེད་བཞི་ལོ་པ། ཤི་རྒྱུས་ཀྱི་རྒྱ་བ་གཤེད་བཞི། །སྐར་ཁ་གཤེད་བཞི།

ཆད་དཀར་པོ་ཡིན། །བྱ་མོ་ཡོད་པ་ཁྲ་པོ་སྟེ། །ཡར་བཀལ་ཡུལ་མཐོང་ཅམ་རུ་
 བཞག །ནག་པོ་ལ་ལུང་དགུ་བཀལ་བསྐྱལ། །གཏིང་མེད་བཞི་ཞེས་བེར་བ་ནི། །
 ཡོང་སྐྱགས་ཞེ་འོན་གཞན་ཡུལ་བསྐྱལ། །འོངས་པ་བཞི་པོ་བྱ་བ་ནི། །བྲག་སྐམ་
 རྩོམ་འཕྲིག་རྒྱས་བེན་པ། །རུར་རུ་མི་སྐྱལ་ཁད་ཀྱིས་བསྲིང་། །གཙང་ཅན་མི་ལྷ་བྱ་
 བ་ནི། །དམ་ཆུ་སྐྱན་དང་མཁྱིས་པ་འབྲས། །ལྷོག་ཐབས་སྒྲངས་དང་རྣམ་པ་
 ལ། །ཁད་རུར་མི་བཞག་སྲིར་ལ་བསྲིང་། །དམ་ཡི་རོ་ལྷ་བྱ་བ་ནི། །རྒྱུང་མས་
 རྩོམ་བསད་ལ་སོགས་དང་། །སྐྱལ་སོགས་ཀྱིས་བསད་བྱོལ་སོང་དམེ། །རུར་དང་
 ཁད་པར་མི་བཞག་གོ་གྱི་པོ་རྣམ་ལྷ་བྱ་བ་ནི། །མེ་མཚོན་རྒྱ་གཡང་ཐེབས་ཀྱིས་
 ལ། །གཡས་རྒྱར་གཡོན་རྒྱར་མཐའ་ཅ་གཞག །གཤིས་ངན་མི་རྒྱག་བྱ་བ་ནི། །
 ཞར་བ་ལག་ཆད་རྒྱུ་རུམ་དང་། །བྲམ་པ་ཡོང་བ་སྐྱགས་པ་རྒྱག །ཁད་རུར་
 མི་ཉན་མ་ཆད་བཞག །ཉེ་རུར་མི་རུང་སྟེ་ཆོན་ཡིན། །

【བཀྲ་རྩོ་བཤད་པ།】

བཀྲ་ཤིས་རྩོ་གཅིག་བཀྲ་རྩོ་ཡིན། །དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་གང་ཡིན་ཀྱང་། །
 རུར་རུ་མི་བསྐྱལ་མཚོད་ཅིང་བཞག །རྒྱས་པ་མགོ་དགུ་ལག་བརྒྱར་ལྟོས། །དགོ་
 བའི་བཤེས་གཉེན་རྒྱལ་པོ་གཉིས། །ལུང་རུ་ལུར་ཉེ་དགོས་པའི་རོ། །
 [འདིར་བཀྲ་རྩོ་རིགས་མང་ཡང་མདོར་བསྟུན་ན། ༡ མོ་ལོ་རྒྱག་རྒྱ་དང་། མོ་ལོ་ལྷ་བརྒྱ་བཀལ་
 བ། བཟའ་བྱེ་བྲལ་མ་སོང་བ། ལུ་མང་རུ་ཡོད་ལ་མ་ཤི་བ། རུས་ཆ་མཐོང་ཞིང་ལུས་ལ་སྒྱོན་
 མེད་པ། ཆོས་དང་འོར་དང་བདེ་སྦྱིད་ལྡན་པ། ཤི་ལུགས་ངན་པ་མ་ཡིན་པ་དེ་ནི་མོ་ལོ་གང་
 ཡིན་ཡང་བཀྲ་རྩོ་མཚོག་ཡིན། ༢ བཟའ་རྒྱུ་ཡོད་པ། ལུ་ཆ་ཡོ་མ་ཤི་བ། རུས་ཆ་མཐོང་བ་ནི་
 བཀྲ་རྩོ་འབྲིང་པོ། ༣ བཟའ་རྒྱུ་བྱེ་བྲལ་སོང་ཡང་ལུ་ཡོད་པ། ཆ་པོ་མཐོང་བ་བཀྲ་རྩོ་ཐ་མ་
 ཡིན། ཞེས་བཀྲ་གཡང་འགྲགས་པའི་ལག་ལེན་འདོད་རྒྱུའི་གཏིར་མཛོད་ལས་གསལ། ཁོ་པོའི་
 རྩོམ་དཔོན་སྐྱབས་ཆེ་པན་བདེའི་ཞལ་ནས། བཀྲ་རྩོ་གང་ཡིན་ཡང་། ལོ་དགུ་དགུ་བརྒྱད་རྒྱ་
 གཅིག་བཀལ་བེན་པ་ཞིག་དགོས་ཞེས་གསུངས།]

【ལོ་ལོན་གྱི་བྱིས་པའི་རྩོ་བཞག་ས་བསྟན་པ།】

ལོ་བརྒྱད་མན་ཆད་རྒྱུར་རུར་ཉེ། །ལོ་གཅིག་ལོན་ཤི་པ་ཆོན་དང་། །ཁད་པོར་

ངན་པས་བྱིས་ཀྱང་སྤྲ།^① །ལོ་གཉིས་ཤིན་པ་མར་ངན། །ཆུའམ་གཡོན་ཕྱོགས་
འགམ་ཅར་སྤ། །ལོ་གསུམ་ཤོང་གི་ཆན་པོར་ངན། །བྱིས་བྱི་གཡས་སུ་ས་ལ་
སྤ། །ལོ་བཞི་གནམ་མི་མཐོང་སར་སྤ། །ལོ་ལྔ་སྤྱིང་འགམས་རྒྱང་ལྔར་ངན། །
སྤང་གི་ཉལ་སར་སྤ་བར་བྱ། །ལོ་དྲུག་ཡུལ་མི་ཞང་པོར་ངན། །ཐེམ་འོག་དུ་སྤ་
ལོ་བདུན་ནི། །སར་སྤ་ལོ་བརྒྱད་རྒྱར་རྒྱར་། །

【ལོ་ན་བྱི་བྱིས་པའི་རོ་བཞག་ས་བརྒྱན་པ།】

ལྷ་གཅིག་སོང་ནས་ཤི་བ་ན། །ཆུར་བསྐྱར་ལྷ་གཉིས་སྒོ་ཐེམ་ཅར། །ལྷ་གསུམ་སྒོ་
གཡས་ལྷ་བཞི་ནི། །ལམ་ལྷག་ལྷ་ལྔ་ཆུ་ལ་བསྐྱར། །ལྷ་དྲུག་སྒོ་གཡོན་ལྷ་བདུན་
སར། །བརྒྱད་ནས་བརྒྱ་གཉིས་བར་ཆུར་བསྐྱར། །

【ཞག་དུས་ཅན་བྱི་བྱིས་པའི་རོ་རིགས་བཞག་ས་བརྒྱན་པ།】

ཞག་གཅིག་ནས་ནི་ཞག་བརྒྱད་བར། །དཔོལ་ཁང་དུ་སྤ་དེ་ནས་ནི། །བརྒྱ་
གཉིས་བར་དུ་སྤ་ལོག་སྤ། །དུས་ཚོད་ནམ་ལངས་ཉི་ཕྱེད་ཡན། །ལོན་པ་གོས་
ནག་གིས་སྤར་ཏེ། །ཁྱ་གམ་ལམ་བྱི་འོག་དུ་སྤ། །ཉ་ནས་འབྲུག་ཚུན་གང་ལོན་
དེ། །ཁ་རུ་མེ་ལྷག་ལག་སྤྲ་བ། །གཏང་ནས་ཡུལ་བྱི་མཆུག་དུ་སྤ། །ཁོང་ནས་
མ་ཐོན་ཡུལ་མཆུག་འདོན། །ཀོ་བ་དྲུད་ནས་རྒྱར་ཁ་བཅགས། །

ས་བཅད་ལྔ་པ། རོ་ཡི་འདོན་ཕྱོགས་དང་སྤང་ལྷང་སྤོར།

༥ ༡༠ །བརྒྱ་པ་རོ་ཡི་འདོན་ཕྱོགས་ནི། །གནས་པ་བདུན་ཅུ་ཅ་གཉིས་
② དང་། །ལོ་འཁོར་ལྷ་ཞག་དུས་གསོན་ལོ། །གཤམ་པོའི་ལོ་དང་བདུན་ཟུར་
དང་། །སྤོག་རྒྱར་མཐུན་གསུམ་གཤམ་ཐོག་དགག། །དཔེར་ན་ཤིང་པོ་སྤྲུག་ལོ་
པ། །སྤྲུག་སྤྱེལ་ཡུག་བྱིའི་སྤྱིང་མི་བཏང་། །གཤམ་གསོན་ལོག་ཐོན་གར་བབ་
ཀྱང་། །ལོ་བཞིན་ལོ་ལྷ་ཞག་དུས་འཛེམ་། །སྤྱིས་སྤྱི་གཅིག་དཀར་བ་ལ་སོགས། །
རིམ་བཞིན་རྒྱང་དཔུས་མེ་ཤར་སྤོན། །བྱང་ལྷོ་དབང་ལྷན་རུབ་དུ་སྤང་། །

① ས་ལ་སྤ།

② ཉལ་བྱི་ལ་སོགས་ལོ་ཡི་ས་བདག་རྣམས་མི་གནས་པའི་ཕྱོགས་གཙང་ཡོད་སར་སྤྱེལ་དགོས།

[[ཐོག་མར་རྩ་ལྟེ་ཁྱུང་བའི་སྐབས་ཀྱི་ཁ་གདུང་ཚུགས་སྟལ་བྱི་ལ་སོགས་ལོའི་ས་བདག་
ནམས་གནས་ཚུགས་འདྲེ་མ་ཞིང་། དེ་བཞིན་གནས་ལོ་གནས་ཚུགས་དང་། ཟླ་བ་དང་། ཞག་
མ། ཏུས་ཚིང་བཅས་ཀྱི་ལོ་ཁམས་གནས་ཚུགས་ནམས་འདྲེ་མ་དགོས་སོ། གཞན་ཡང་བྱིས་ནང་
གསོན་པོ་ནམས་ཀྱི་ལོ་ཁམས་གནས་ཚུགས་ལའང་འདྲེ་མ་དགོས་པ་མ་ཟད། གལ་སྲིད་ཞག་དང་
ཏུས་ཚིང་ལ་འདྲེ་མ་དགའ་ན་གསོན་པོ་དེ་ཉིད་སྟུང་གཡོལ་སྐབས་བྱིས་དེ་ལས་གཟུར་ཏེ་གནས་
གཞན་ཏུ་ཕྱིན་ནའང་རུང་ངོ་།]]

གཤིན་པོའི་ལོ་ཁམས་དང་བརྒྱན་ནས་རྩ་ལྟེ་ཁྱུང་གི་འདྲེ་མ་བྱེ་རེའུ་མིག

གཤིན་པོའི་ལོ་	བྱི	སྟུང་	སྟུང་	ཡོས	འབྲུག	ཟླ་བ
རང་ལོ།	བྱང་ཟླ་ད	བྱང་ཤར	ཤར་ལྟོ་ད	ཤར་ཟླ་ད	ཤར་ལྟོ་	ལྟོ་ལྟོ་ད
བདུན་ཟུར།	ལྟོ་ཟླ་ད	ལྟོ་ལྷུབ	ལྷུབ་ལྟོ་ད	ལྷུབ་ཟླ་ད	ལྷུབ་བྱང	བྱང་ལྟོ་ད
སྟོག་དག	མཚམས་བཞི	ཤར	ལྷུབ	ལྷུབ	ཤར	བྱང
ཏུར་ལོ།	ཤར་ལྟོ་	ཤར་ལྟོ་	ལྟོ་ལྷུབ	ལྟོ་ལྷུབ	ཤར་ལྟོ་	ལྷུབ་བྱང
མཐུན་གསུམ།	འབྲུག་ཟླ་བ	བྱ་ཟླ་བ	རྟ་བྱི	ཕག་ལྷུག	བྱི་ཟླ་བ	བྱ་སྟུང
གསོན་ལོ།	གསོན་ལོ་ གནས་ཚུགས	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་ གནས་ཚུགས
གཤིན་གསོན་ ལོག་མེན།	ལོག་མེན་ གནས་ཚུགས	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་ གནས་ཚུགས

རེའུ་མིག

གཤིན་པོའི་ལོ་	རྟ་	ལྷུག	ཟླ་བ	བྱ་	བྱི	ཕག
རང་ལོ།	ལྟོ་ཟླ་ད	ལྟོ་ལྷུབ	ལྷུབ་ལྟོ་ད	ལྷུབ་བྱ་	ལྷུབ་བྱང	བྱང
བདུན་ཟུར།	བྱང་ཟླ་ད	བྱང་ཤར	ཤར་ལྟོ་ད	ཤར་ཟླ་ད	ཤར་ལྟོ་	ལྟོ་ལྟོ་ད
སྟོག་དག	བྱང	ཤར	ལྟོ་	ལྟོ་	ཤར	མཚམས་བཞི
ཏུར་ལོ།	ལྷུབ་བྱང	ཤར་ལྟོ་	བྱང་ཤར	བྱང་ཤར	ཤར་ལྟོ་	ཤར་ལྟོ་
མཐུན་གསུམ།	སྟུང་བྱི	ཕག་ཡོས	བྱི་འབྲུག	སྟུང་ཟླ་བ	སྟུང་རྟ་	ལྷུག་ཡོས
གསོན་ལོ།	གསོན་ལོ་ གནས་ཚུགས	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་	གསོན་ལོ་ གནས་ཚུགས
གཤིན་གསོན་ ལོག་མེན།	ལོག་མེན་ གནས་ཚུགས	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་	ལོག་མེན་ གནས་ཚུགས

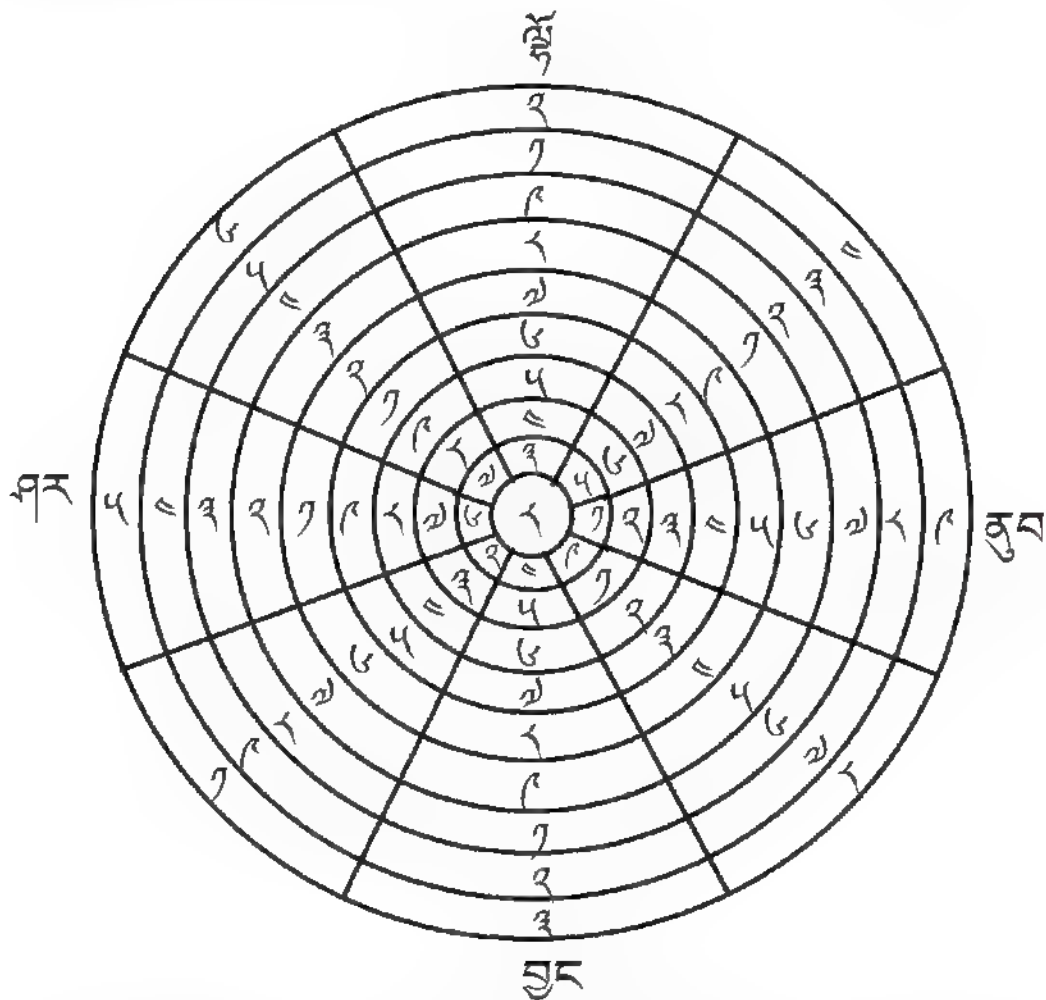
[[རིམ་བཞིན་རྒྱང་དབུས་མི་ཤར་གྱིན། ཞེས་པ་མོགས་ནི་ཚྭ་གས་མཚོན་བྱེད་ཀྱི་མདོན་བཟོད་
ཡིན་ཞིང་དེ་ཡང་ཤར་དྲི་བ། ལྟོ་གཤམ་རྩེ། ལུབ་རྩུ་ལ། བྱང་གནོད་རྩྱིན། ཤར་ལྟོ་མེ་ལ། ལྟོ་
ལུབ་སྤོ་པོ། ལུབ་བྱང་རྒྱང་ལ། བྱང་ཤར་དབང་ལྟན། འདི་དག་ནི་ཚོ་ག་རྣམས་ལས་ཚྭ་གས་
བཞི་མཚམས་བརྒྱད་ལ་གནས་པའི་ལྟ་འདྲའི་མིང་ཡིན། །

དེ་ཡང་སྒྲེས་སྒྲེ་གཅིག་དཀར་ཅན་གྱི་རྒྱང་ཚྭ་གས་ནས་མི་དྲངས། གཉིས་ནག་དབུས་ནས་
མི་དྲངས། ལུས་མཐིང་ཤར་ལྟོ་ལྟོ་གས་ནས་མི་དྲངས། བཞི་ལྗང་ཤར་ནས་མི་དྲངས། ལྟོ་ལེར་
ལྟོ་ལུབ་ནས་མི་དྲངས། ལུག་དཀར་བྱང་ནས་མི་དྲངས། བདུན་དམར་ལྟོ་ནས་མི་དྲངས། བརྒྱད་
དཀར་བྱང་ཤར་ཚྭ་གས་ནས་མི་དྲངས། དགུ་དམར་ལུབ་ནས་མི་དྲངས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན།]]

མེ ༥	ལྟོ ༦	སྤོ ༧
ཤར ༨	དབུས ༩	ལུབ ༡༠
དབང་ལྟན ༡༡	བྱང་ ༡༢	རྒྱང་ ༡༣

༥ སྒྲེ་བའི་རོ་ལས་ཁྲ་མོ་ནི། །དབུས་སུ་སྒྲེ་བ་གང་དང་གང་། །འདོམ་གང་གྲ་
བཞི་ཕྱིར་སྒྲེ་རྣམས། །རང་རང་གངས་བརྒྱན་གོམ་པ་རེ། །ཡོང་ཕྱིར་རན་བྱོལ་
དཀར་པོར་ཐོང་། །གས་ལ་སྒྲོན་མཁས་པའི་ཕྱག་བཞེས་ཞེས། །དབུས་གནས་ལྟ་
ལེར་གོམ་པ་ལ། །ཤར་དུ་གསུམ་མཐིང་གོམ་གསུམ་སོགས། །དེ་ལྟར་ནང་ལ་སྒྲེ་
གངས་བཞིན། །སྤོ་མ་ཀྱན་ལ་གོམ་རེ་འདོད། །དཀར་བཟང་ལེར་འབྲིང་གཞན་
རན་ཀྱང་། །སུ་ཡི་གཉིས་ནག་ཡིན་པ་སྤང་། །གཅིག་དཀར་སྤྱིང་དུ་བཀྲ་སེལ་
སྤང་། །གསུམ་མཐིང་སྤྱིང་དུ་སྒྲན་དམུ་རྩེ། །རོ་སྤང་བཞི་ལྗང་མཛོ་རོ་སྤང་། །

གཉིས་ནག་ཀྱན་ནས་སྤང་བར་བྱ། །རྒྱལ་དཀར་ནལ་བྱ་ལྷ་མེར་བན། །བདུན་
དམར་ཤར་མོ་གི་རྒྱོད་རོ། །བརྒྱད་དཀར་ཐོན་དང་དགུ་མར་སྤེང་། །གཡང་
ཆེན་ཆུན་མོའི་རོ་མི་གཏོང་། །



[[འབྲུ་མི་ལམ་གྱི་སྤྱོད་པའི་རོ་ལམ་ཁྱ་མོའི་དཔེ་རིས་དང་འགྲེལ་བཤད། སྤྱོད་པའི་རོ་ལམ་ཁྱ་མོ་
འདྲིར་གནམ་ལོའི་སྤྱོད་པ་དབུས་སུ་བཞག་ནས་བསྐྱར་བ་ལ། འདྲིར་བརྒྱད་དཀར་དབུས་སུ་
བཞག་པའི་དཔེ་རིས་ལ། དབུས་སྤྱོད་གང་ཡིན་ཀྱང་འདྲོམ་གང་གྱུ་བཞིའི་ཁྱོན་ཏུ་བཅེ་ལ། སྤྱིའི་སྤྱོད་
བ་རྣམས་རང་རང་གི་གྲངས་གྱི་གོམ་པ་ཡིན་ཏེ། དཔེར་ན་ད་ལམ་ཤར་གྱི་རྒྱལ་དཀར་ལ་གོམ་

པ་བྱུག །ལྟོ་འོ་བརྒྱད་ལ་གོམ་པ་བརྒྱད་ཀྱི་ཆོད་དུ་བཅི་བ་སྟགས་འགྲོ། གསལ་སྟོན་ལྷགས་ལ།
དབུས་སྤྱི་རེ་ཁ་ནང་མའི་སྟེ་བ་གང་གང་ཡིན་རང་གྲངས་ཀྱི་གོམ་པ་དང་། སྤྱི་མ་ཀུན་ལ་རང་
གྲངས་ལ་མི་ལྟོས་པའི་གོམ་པ་རེར་བཅི། འདི་ནི་ཉེར་བུམ་ཅ་བ་ཅུ་གསལ་བ་ལྟར་རོ། །འདི་ནི་
དབུས་སྤྱི་བརྒྱད་དཀར་གྱི་དཔེ་རིས་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ཡང་དབུས་སྤྱི་དཔྱད་དམར་དང་། གཅིག་
དཀར་སྟགས་ཀྱི་འཇུར་བ་བརྟེན་ནས་དཔེ་རིས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་དཔྱད་འབྱུང་བ་ཤེས་དགོས།]

【གཤིན་པོའི་ལོ་ཁམས་དང་བསྟུན་ནས་སྤྱི་ཁའི་སྟགས་ཀྱི་སྤྱང་ཐང་བཤད་པ།】

ཕྱི་ལོའི་རོ་དེ་རྟ་སྟག་སྤྱང་། །དེ་བཞིན་སྤྱང་རོ་ལྷག་སྟག་དང་། །སྟག་ལོའི་
རོ་དེ་སྟེལ་སྟག་སྤྱང་། །དེ་སྟགས་བདུན་བྱུར་བདུད་གཅོད་སྤྱང་། །སྟག་ཡོས་རྒྱབ་
ལ་རྟ་སྟེལ་བྱང་། །མཚམས་བཞི་ཤར་དང་བྱ་སྟེལ་སྟོ། །བྱི་ཕག་སྟོ་རྒྱབ་དཔྱད་སྟག་
སྤྱང་། །

【གཤིན་པོའི་ལོ་ཁམས་དང་བསྟུན་ནས་སྤྱི་ཁའི་སྟགས་ཀྱི་སྤྱང་ཐང་བཤད་པ།】

སྤྱང་ཁའི་སྟོན་ནས་དྲང་བ་ལ། །ཡིར་གྱི་སྟོ་རྒྱ་དྲང་བ་སྟགས། །དཔྱད་བྱོལ་རང་
དང་མ་ལ་དྲང་། །ཤི་ཁ་མང་བྱི་དཔྱད་ལ་གཏད། །སྟག་ཡོས་ལོ་པ་དུ་སྟག་དགག །
བཏང་ན་གཤེད་བཞི་ལོ་ལ་ངན། །དེ་བཞིན་སྟོན་ནམས་དཔྱད་སྟག་སྤྱང་། །
བཏང་ན་སྟོག་གི་སྟོགས་ལ་ངན། །སྟག་རྟ་བྱི་གསུམ་ལི་སྟག་སྤྱང་། །བཏང་ན་
རྟ་སྟེལ་ལོ་ལ་ངན། །དེ་བཞིན་སྤྱང་རྟ་དཔྱད་སྟག་དགག །བཏང་ན་སྤྱང་རྟའི་
དཔྱད་དར་ངན། །སྟོག་དེ་སྟོགས་ལ་ངན་པ་བཞིན། །ལྷུས་བྱ་དབང་རང་སྤྱང་
དཔྱར་ངན། །ལོང་བ་ཆོག་པོ་ལི་སྟག་སྤྱང་། །དིག་པ་མཛོ་པོ་སྟུབས་གྱི་ཁོན། །
བཟ་ཅན་གྱི་པོ་དུ་སྟག་སྤྱང་། །མ་སྤྱང་རང་འདྲ་རྒྱན་མི་ཆད། །སྤྱང་ཁ་གང་ལ་
ཤི་བ་དེའི། །རང་ངམ་དཔྱད་ཡི་སྟག་རྒྱ་སྟགས། །རོ་དགྱིས་དཔྱད་ཡི་ཁ་དོག་བསྐྱར། །
ཆད་སྟོ་དཔྱད་ལ་གཏོད་པ་ཡིན། །དཔེར་ན་སྤྱང་ཁ་ཁམ་སྟོན་ཏུ། །ཤི་ན་རོ་དགྱིས་
མེར་པོ་བྱ། །ཆད་སྟོ་སྟོ་རྒྱབ་མཚམས་སྟུ་བསྟན། །རྟ་དང་ལྷག་དང་ར་དང་བྱི། །
ཕག་དང་སྤྱང་བྱ་པོང་བྱ་མཛོ། །རང་རང་ཁོར་གྱིས་དུར་ཁ་བཅག །ཁོར་དེ་གཏོ་
མཁན་དེ་ལ་འབུལ། །

【རོ་རིགས་དང་བཟུན་ནས་ཚུགས་མཚམས་སྤང་སྤང་།】

ཤི་ཁ་མ་ཚོད་དག་ལ་གཏད། །ཡུལ་གྱི་བཅོན་སོགས་གནས་གསར་སྤང་། །རོ་
རིགས་གི་རོ་རྟག་ཐོག་སྤང་། །ནལ་དང་འགགས་གི་ཡོས་ཐོག་མིན། །ཚུན་པ་
བན་དེ་འབྲུག་ཐོག་སྤང་། །སྤེལ་ལོ་སྤེལ་ལ་གག་སྟོག་རྟ། །དིག་མཛོ་ལུག་ཐོག་
བཟ་སྤེལ་ཐོག་འཛམས་རོ་བྱ་ཐོག་རུག་བོན་ཁྱི། །དམ་ཚུ་རྒྱུ་ནད་བྱི་ཕག་སྤང་། །
རབ་ཚད་བན་དེ་སྤང་ཐོག་སྤང་། །

【སྤང་པོ་རུར་སྤེལ་གྱི་ཉི་མ་དང་རུས་ཚོད་བཟུན་པ།】

[[སོད་ཡུལ་འདིར་སྤྱི་མི་ཤི་ནས་ཞག་གསུམ་གྱི་བར་རུ་སྤང་པོ་རུར་རུ་སྤེལ་སྟོལ་མེད། །ཞག་
གསུམ་ཉིན་ནས་བཟུང་གཟུང་དང་། སྐར་མ། ཉི་མ། རུས་ཚོད་བཅས་གང་ལེགས་དང་། རུར་
ལྷ་གང་རུང་སྐར་འབྲུང་ཅིས་ལུགས་དང་བཟུན་ནས་ཕྱག་ལེན་བྱེད་སྟོལ་སྤང་།]]

【གཤིན་པོའི་ལོ་ཁམས་དང་བཟུན་ནས་གཟུང་སྐར་གྱི་སྤང་སྤང་བཤད་པ།】

རྩ་ །སྤང་བ་དངོས་དང་བཟུན་ཟུར་རུར། །མཐུན་གསུམ་གཤེད་ངན་རྟག་སྤེལ་
དཔེར།^① །རྟག་སྤེལ་ལུག་དང་ཁྱི་བཞི་སྤང་། །དེ་བཞིན་ཡོས་སྤང་ཤི་ན་དཔེར། །
ཡོས་བྱ་ལུག་དང་ཕག་བཞི་སྤང་། །སྤང་འཁོར་ལ་སོགས་ངེས་པར་བརྟག་ །

ཤི་རུས་གྱི་སྤང་བའི་ཁམས་དང་བཟུན་ནས་འཛོམ་དཀོས་པའི་ཉི་མ་དང་རུས་ཚོད།

ཤི་རུས་སྤང་བ།	བྱི	སྤང	རྟག	ཡོས	འབྲུག	སྤེལ
སྤངས་བྱའི་ཉིན་ རུས།	བྱི་འབྲུག་ སྤེལ་རྟ	སྤང་ལུག་ འབྲུག་བྱི	རྟག་རྟ་བྱི་ ལུག་སྤེལ	ཕག་ལུག་ ཡོས་བྱ	བྱི་འབྲུག་ སྤེལ་བྱི	བྱ་སྤང་ སྤེལ་ཕག་ བྱི

རེབ་མིག

ཤི་རུས་སྤང་བ།	རྟ	ལུག	སྤེལ	བྱ	བྱི	ཕག
སྤངས་བྱའི་ཉིན་ རུས།	རྟག་རྟ་ བྱི་བྱི	ཕག་ལུག་ ཡོས་ འབྲུག་སྤང	བྱི་འབྲུག་ སྤེལ་རྟག་ སྤང	བྱ་སྤང་ སྤེལ་ཡོས	རྟག་རྟ་བྱི་ འབྲུག	ཕག་ལུག་ ཡོས་སྤེལ་ འབྲུག

① ཤི་རུས་གྱི་སྤང་གང་ཡིན་པ་དེ་རང་དང་། དེའི་བཟུན་ཟུར། དེའི་རུར་གཤེད། དེའི་མཐུན་
གསུམ་ལྟ་བུའོ།

【གཤམ་མཁུ་ལོ་ལོ་ཁམས་དང་བཅུན་ནས་གཟུང་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་བཤད་པ།】

༥ །ཁམས་དག་རྒྱ་རྒྱ་གཤམ་ཆེ་ཆུང་གི །ཞག་ཉི་ལྔ་སྒྲིང་སྒྲིང་ཁམས་པ། །བྱ་
སྒྲིང་ལྷག་སྒྲིང་ཞག་ལ་སྒྲིང་། །གསོན་པོ་སྒྲིང་ཡོས་ལོ་པ་མང་། །སྒྲིང་ཡོས་ཞག་
ལ་སྒྲིང་བར་བྱ། །གཤམ་མཁུ་ལོ་ལོ་དང་བཅུན་ཟུར་དང་། །དབང་ཐང་དག་ཡི་ཉི་
མ་སྒྲིང་། །སྒྲིང་གཤམ་གཤམ་བཞི་ཉི་མ་སྒྲིང་། །སྒྲིང་གཤམ་སྒྲིང་རྒྱ་རྒྱ་མཐུན་
གསུམ་གཤམ་། །རྒྱ་གཤམ་ར་བཞི་ཉི་མ་སྒྲིང་། །འབྲིང་བཞི་ཉི་མ་སྒྲིང་།
ཐའི་བཅུ་སྒྲིང་། །ཆོས་གཉན་གྱན་ལ་སྒྲིང་བར་བྱ། །

གཤམ་མཁུ་ལོ་ལོ་ཁམས་བཅུན་པོ་འཛོམ་བྱའི་ཞག་རྒྱ་རྒྱ་མཐུན་

རྒྱ་ཁམས་	ཤིང་ཁམས་	མེ་ཁམས་	ས་ཁམས་	ལྷགས་ ཁམས་	ཆུ་ཁམས་
འཛོམ་བྱའི་ཞག་ རྒྱ་	བྱ་སྒྲིང་སྒྲིང་ལྷག་	བྱི་མག་བྱི་ འབྲུག་	སྒྲིང་ཡོས་བྱི་ འབྲུག་	སྒྲིང་ཡོས་བྱི་ འབྲུག་	གཤམ་བཞི་ བྱི་འབྲུག་
ལྷག་མེ་ལོ་ ཁམས་།	སྒྲིང་ཡོས་མང་ན་ དེའི་ཞག་རྒྱ་འཛོམ་	སྒྲིང་ཡོས་མང་ ན་དེའི་...	མཛོམས་བཞི་ མང་ན་དེའི་	བྱ་སྒྲིང་མང་ ན་དེའི་...	བྱི་མག་མང་ ན་དེའི་...

གཤམ་མཁུ་ལོ་ལོ་རྒྱ་ཁམས་དང་བཅུན་པོ་འཛོམ་བྱའི་ཉི་མ་ཞག་རྒྱ་རྒྱ་མཐུན་ །

གཤམ་མཁུ་ལོ་ལོ་རྒྱ་	བྱི	སྒྲིང་	སྒྲིང་	ཡོས་	འབྲུག་	སྒྲིང་
རང་ལོ་བཅུན་ཟུར་	བྱི་རྒྱ	སྒྲིང་ལྷག་	སྒྲིང་ལྷག་	ཡོས་བྱི	འབྲུག་བྱི	སྒྲིང་ལྷག་
དབང་ཐང་དག་ཉི་	ལྷ	ལྷ	ལྷ	ལྷ	ལྷ	ལྷ
སྒྲིང་གཤམ་	བྱི་འབྲུག་ སྒྲིང་ལྷག་	བྱི་འབྲུག་ སྒྲིང་ལྷག་	བྱི་འབྲུག་ སྒྲིང་ལྷག་	བྱི་འབྲུག་ སྒྲིང་ལྷག་	བྱི་འབྲུག་ སྒྲིང་ལྷག་	བྱི་འབྲུག་ སྒྲིང་ལྷག་
སྒྲིང་གཤམ་	འབྲུག་སྒྲིང་ བྱི	འབྲུག་བྱི་ སྒྲིང་ལྷག་	ལྷག་སྒྲིང་ རྒྱ་བྱི	ལྷག་ལྷག་ ཡོས་	འབྲུག་བྱི་ སྒྲིང་	བྱི་རྒྱ་སྒྲིང་
གཤམ་མཁུ་ལོ་ལོ་གཟུང་	མིག་དམར་	ལུང་བྱི	མིག་པ་	ལྷ་པ་	མིག་ དམར་	ལུང་བྱི

【ལྟོ】



འབྲུག			ཡུག
ཡོས			ལྷེ་ལ
རྟག			བྱ
སྒང			བྱི



【བྱང་】

【རོ་དབྱུང་མདོར་བསྟུས་བཤད་པ།】

༥ །རོ་དབྱུང་ཁ་གདངས་སོ་གཅིགས་དང་། །མིག་གདངས་ངན་པ་མལ་དུ་
འཕོ། །མགོ་བོ་བྱང་ཤར་ལག་རྒྱ་གཟ། །དེ་ནི་རྗེས་ལ་ངན་པར་བཤད། །

【ཅིས་མཁན་གྱི་འཛེམས་བྱ་བཤད་པ།】

༥ །གཏོ་མཁན་བསྐྱེད་རྫོགས་ཏིང་འཛིན་སྟེ། །གསེར་གྱི་སྐྱེམས་འབུལ་ཀུན་
སྟེ་བཏགས། །རུས་སྟེ་ལོག་པ་ལུས་ལ་བཅང་། །སྟོ་མདོངས་བྱི་དུར་མགོ་ལ་
གཟེར། །དབྱུ་སྟེ་བཙོང་དུ་ཐོགས་ཏེ་འགོ། །དེ་སྐབས་ཅིས་མཁན་སྒྲ་དོ་སྟེ། །
རང་འཐག་ཀ་བ་བོང་བ་དང་། །ཐེམ་པ་གཉིས་དང་སྐྱེད་པོ་དུག །དེ་ལ་རོ་
སྟེ་ཅིས་པར་ངན། །

[[འདིར་ཆིས་མཐུན་ཞེས་པ་ནི་ན་དེར་ཡུང་པོ་རུར་རུ་སྐྱེལ་མཐུན་གྱི་བྲམ་མ་ལ་ཟེར། རྒྱུར་པོ་རྒྱ་
ཞག་རུས་ལ་རྒྱ་པའི་ས་བདག་རྣམས། གཡེན་བའམ་རྒྱུབ་པའི་ཆེད་རུ་སྤྱོད་པ་ནི་ཡི་ཕྱག་རྒྱ་དེ
རི་རྩ་གང་ཡིན་པ་དེས་ཁྲིམ། རུས་མཆོངས་ལྷ་བྲམ་པ་དེས་རང་ནིང་ཡི་དམ་གང་ཡིན་པ་སྟོམ།
སྤྱོད་པ་ནི་ཕྱག་གི་རི་མོའི་ནང་གི་རྩས་རིགས་རུས་སྤལ་ཁོག་པ་ལུས་ལ་བཅངས་ཤིང་། རྒྱ་བྱའི་
སྟོ་ཐིག་དང་གཟེར་མོ་བྱི་ཐུར་མཐོ་ལ་བཅུགས། ལག་རུ་རན་དཔུའི་གནོད་པ་སྤྱང་བྱེད་བཅོང་
ར་ཞིག་ཕྱག་རུ་བསྐྱམས་ཏེ་རུར་རུ་འཕྲོ་དགོས་ཞེས་གསུངས། །རོ་རྒྱུར་ཁུར་སྐལ་ཕྱག་རིག་མི་
རུང་པའི་གནས་ལ་ཆིས་མཐུན་གྱི་བྲམ་རོ་རྒྱ་ཞེས་པ་ནི། ༡ རང་འཐག་སྟེ་མཆིག་དང་། ༢ ཀ་བ།
༣ བོང་པ་སྟེ་ཁང་པའི་གུང་དོས། ༤ སྟོ་ཡར་ཐེམ་དང་མར་ཐེམ་གཉིས། ༥ རྒྱེད་པོ་སྟེ་ཐལ་ག་
བཅས་རུག་ཕྱག་རིག་ཁོང་ན་ཆིས་པའམ་ཡུང་པོ་རི་སྐྱེལ་མཐུན་གྱི་བྲམ་མ་དེ་ལ་རན་པར་
བཤད།]]

【རྩ་ཁྲི་མཐུན་གྱི་ཆ་རྒྱུན་བཤད་པ།】

༥ ། རྩོམ་ལ་ཡིས་རྩོམ་བྱས་པ། རྩོམ་ལ་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ལ་བབ། རྩོམ་གསུ
བྱས་པ་རབ་རྩ་བཟང་། རྩོམ་མེད་ལ་ཡང་འགལ་བ་མེད་། རྩོམ་པོའི་ལོ
དང་གཅིག་ན་རན། རྩོམ་རྩོམ་མཐུན་གསུམ་གྱི་སྒྲུབ་ཆོད་། རྩོམ་ཁ་ལི་ཁེན་
ཐོན་གསུམ་བཟང་། རྩོམ་བ་དཀར་གསུམ་དམར་གཉིས་བཟང་། རྩོམ་སྒྲི
གཞན་ངེས་པར་འཛེམ་། རྩོམ་པོའི་པས་བྱི་བའི་རྩལ། རྩོམ་པོའི་སྒྲིགས་སྒྲུབ་
ལོགས་རན། རྩོམ་ཡང་དབང་མེད་རྩོམ་དགོས་ན། རྩོམ་པོའི་མཐར་བྱུང་སྐད་
བཀའ། རྩོམ་གཅིག་ཀྱང་རྩོམ་དགོས་ན། རྩོམ་པོའི་མཐར་བྱུང་སྐད་བཀའ་
རྩོམ་གཅིད་པོའི་ལོ་རྩལ་བཀའ། །

[[རྩ་ཁྲི་མཐུན་དེ་རབ་ན་གཤིན་པོ་དེའི་ལོ་ན་གསུམ་གྱི་རྩ་འདོན་ཆེ་ཆུང་གཞིས་དེ། བཟི་བུའི་ལོ་
 ན་དེ་ནས་ལྷགས་འབྱུང་དུ་མར་བཞིར་བཟིས་པ་རྩ་འདོན་ཆེ་བ་དང་། ཡར་བཞིར་བཟིས་པ་
 རྩ་འདོན་ཆུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན། བྱི་བ་ལོ་པའི་རྩ་འདོན་ཆེ་བ་ཡོས་ལོ་དང་། རྩ་འདོན་ཆུང་བ་
 བྱ་ཡིན་པ་དེ་བཞིན་ཀུན་ལ་རིགས་འགྲེ། རྫོག་གིས་བྱུང་པ་རབ་དུ་བཟང་ཞེས་པར། རྩ་ཁྲི་
 མཐུན་གྱི་རྫོག་གིས་གཤིན་པོའི་རྫོག་ལ་འཐབ་པས་དེའི་དགྲར་གྱི་རྩ་རབ་དུ་བཟང་། གཞན་

ནམས་གོ་སྒྲ། མ་ལོ་རང་གི་ཨམ་སྒྲག་བརྒྱུ་ཅིས་པར། རོ་ཁུར་མཐན་དང་གཤིན་པོ་གཉིས་
ཀ་བྱི་བ་ལོ་པ་ཡིན་ན། བྱི་པག་ལོ་པའི་སྲོག་ཆུ་ཡིན་སྟབས། ཆུ་མ་ཆུགས་ཏེ་མ་ལོ་བྱ་སྒྲེལ་གཉིས་
ཡིན། དེ་ཡང་པོ་ལོས་པོ་ལོ་དང་། མོ་ལོས་མོ་ལོ་འདྲིན་པ། བྱི་བ་ཡིན་ན་སྒྲེལ་གཟུགས་ཨམ་
སྒྲག་གམ་རུམ་རུ་བརྒྱུ་དགོས་པ་དང་། པག་ལོ་ཡིན་ན་བྱ་ལོའི་གཟུགས་བརྟན་རུམ་རུ་བརྒྱུ་
དགོས། གཞན་དག་དེས་རིགས་འགྲེ། །རོ་ལ་གཙོད་པའི་ལོ་རྟ་བརྟགས། ཞེས་པ་སྤང་པོ་རུར་
རུ་སྒྲེལ་མཐན་གྱི་སྒྲ་མ་དེ་གཙོད་པའང་ཟེར་སྒྲ་མ་དེའི་ལོ་རྟ་གང་དེའི་གཟུགས་བརྟན་ཞིག་རོ་
ལ་འདྲོགས་དགོས། །]

【སྒྲར་ཁའི་དབང་གིས་བྱིས་རུ་རོགས་བྱེད་མཐན་གྱི་འདྲོམ་བྱའི་ལས།】

༥ །གཞན་ཡང་དེ་ཡི་རོགས་བྱེད་ནམས། །ལི་ཐོག་ཕྱིན་པས་ཟས་མི་སྟེར། །
རུ་ཐོག་ཕྱིན་པས་མེ་མི་སྒྲར། །ཁམ་ཐོག་ཕྱིན་པས་ཁུང་མི་བཞོ། །ཟིན་ཐོག་ཕྱིན་
པས་རྩོ་མི་བསག །མཆོམས་བཞིར་ཕྱིན་པས་ཤིང་མི་གསོག །

ས་བཙད་བྱག་པ། །སྒྲེ་བའི་སྒྲེ་རྟགས་སྟོར།

༥ ༡༡ །བརྒྱ་གཅིག་སྒྲེ་གནས་བརྟག་པ་ནི། །གནམ་ལོ་སྤར་སྒྲེ་ལ་སོགས་པ། །
གསོན་གཤིན་རྟེན་དཀར་ན་བཟང་། །
[[དཔོན་པོ་ཀམ་དེས་ལེགས་གྱིས་སྒྲེ་བའི་སྒྲེ་བརྟག་ལ་སོགས་སྒྲེ་རྟགས་གྱི་རིགས་འདི་དག་ལ་
གལ་ཆེན་ཞིག་གནང་མི་འདུག་པས་དཔྱད།]]

སྒྲེ་བའི་སྒྲེ་རྟགས་གྱི་ཅིས།



༥ བབས་སྒྲེ་གཅིག་དཀར་ལ་ཤི་ན། སྒྲེ་བ་ཕྱི་མ་ར་ལུས་སམ། །འདབ་ཆགས་
 ངང་རུར་གང་རིགས་ལུས། །གཞོད་སྒྱིན་དུག་ཆགས་ལུལ་མིའམ། །སྒྲེ་བ་སྒྲེ་བར་
 འབྱར་ཞེས་བཤད། །སྒྲུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒྲེ་བ་ཞེངས་ཤིང་། །ཡིག་དུག་སྒྲུང་
 གནས་གངས་མང་དང་། །རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་གཟུང་ཚོག་འདོན། ཕྱི་མ་འབྱུར་
 ལྷན་པོ་ལུས་སམ། །ལྷ་འཕ་བམ་ཟེའི་རིགས་སུ་སྒྲེ། །



༥ བབས་སྒྲེ་གཉིས་ནག་ལ་ཤི་ན། །སྒྲེ་བ་ཕྱི་མ་སྒྲིན་བྱའམ། །དོམ་སྒྲེལ་ཡི་དྲགས་
གང་བྱང་སྒྲེ། །ཕྱག་དོར་སྒྲེ་དང་མཚོད་རྟེན་དང་། །རྒྱས་པ་འབྱམ་དང་ལྷུང་
བཤགས་མདོ། །མི་འབྱུག་ཚོ་ག་གངས་མང་སྐགས། །ཚོད་ལྷན་ཚོས་བྱས་ཚངས་
རིས་སམ། །ཞང་སྒོན་སོ་ལྷས་ཞིག་ཏུ་སྒྲེ།



༥ བབས་སྒྲེ་གསུམ་མཐིང་ལ་ཤི་ན། བྱི་མ་སྲིན་པོའི་བུ་མོའམ། ཁྲང་ཆེན་གོང་
 མོའི་ལུས་སུ་སྒྲེ། སྒྲིན་པ་གཏོང་ཞིང་ཆུ་གཏོར་འདོན། རྩོམ་སེམས་སྐྱ་བཞེངས་
 ཡིག་བརྒྱ་བཟླས། རྒྱལ་ཕྱོགས་སྐད་རིགས་མི་འདྲ་བའི། བྱུག་པོའི་བུ་མོར་སྒྲེ་བ་
 ཡིན། །



༥ བབས་སྒྲེ་བཞི་ལྷང་ལ་ཤི་ན། །ཆོ་འཕྲོ་ས་སྤྱུག་རྩོན་ཁྲ་བྱུག་གམ། །བྱུང་སྤང་
 རིགས་སམ་འོན་དིག་སྒྲེ། །མི་འབྲུགས་སྤྱུ་བཞིངས་བསྒྲེན་ཆོག་བྱ། །སྤྱུ་འབྲུམ་
 གྲངས་མང་སྤྱུ་བཏབ། །དེ་ནས་བན་བོན་མཐུ་ཆེན་ནམ། །རུབ་ཕྱོགས་སྤྱུག་
 སྤེའི་བྱ་ཅ་སྒྲེ། །



༥ བབས་སྒྲེ་ལྷ་ཁེར་ལ་ཤིན། ཁྱི་མར་སྒྲེའུ་ཁྱིམ་བྱར་སྒྲེ། སྐྱབ་དབང་སྐྱ་དང་
 རྩོར་གཙོད་བཞེངས། ཁམ་ལྷོ་བསྐྱལ་བཟང་ཐར་ཚོག་འདོན། སྐྱགས་པ་ཞིག་
 གམ་ཚོང་དཔོན་ནམ། ཤོ་ལུས་ཚོས་དཀར་ཅན་ཞིག་སྒྲེ། །



‡ བབས་སྒྲི་རྒྱལ་དཀར་ལ་ཤི་ན། །སྒྲི་མ་བོན་པོའི་བྱ་མོའམ། །བན་བོན་སྒྲི་མ་
སྒྲི་བ་བྱེད་མཁན་སྒྲི། །རྣམ་སྒྲུང་སྒྲུའམ་ཡང་ན་ནི། །སྒྲི་མའི་སྒྲི་བཞེངས་སྒྲི་སྒྲི་བ་
དང་། །ཤེས་རབ་སྒྲིང་པོ་ཀུན་རིག་འདོན། །ལྷོ་སྒྲིགས་གྲོང་རྒྱུ་ཡོན་ཏན་ཅན། །
ཡང་ན་ལྷ་བཟོའི་རིགས་སུ་སྒྲི། །



༥ བབས་སྒྲེ་བདུན་དམར་ལ་ཤི་ན། བྱི་མ་སྲིན་བྱ་འཕར་སྒྱུང་ངམ། ཡི་དུགས་
 ལས་མཁན་གང་རུང་སྒྲེ། སྒྲོལ་མའི་སྒྲུབ་ཞེངས་སྒྲོལ་ཚེག་དང་། ཤག་མའི་བསྒྱུབ་
 མཚོད་ལྷུང་བཤགས་འདོན། གསེར་འོད་བཟླགས་པས་ཕོ་ལུས་ཐོབ། འདུལ་བ་
 འཛིན་པ་ཞིག་ཀྱང་འབྱུང་། །



༥ བབས་སྒྲིབ་བརྒྱད་དཀར་ལ་ཤིན། སྒྲིབ་བྱི་མ་བུད་མེད་སྒྲིབ། སྒྲན་གྲའི་
སྒྲིབ་ཞེངས་སྒྲན་ཚོག་དང་། །ལང་ཀར་གཤེགས་མདོ་ཞི་ཁྱོ་འདོན། སྒྲན་པའི་
ལུས་སམ་ཚོས་གྱི་རྒྱེ། །འགྲོ་པན་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་ལེན། །



༥ བབས་སྒྲེ་དག་དམར་ལ་ཤི་ན། བྱི་མ་བྱི་དང་ཐོང་བུའམ། བྱི་མ་པའི་བུད་
མེད་དམན་པར་སྒྲེ། །འཇམ་དབྱངས་སྒྲུ་བཞེངས་གཡང་སྒྲུབས་དང་། །འོད་
དཔག་དཀོན་བཅེགས་མདོ་འདོན་ན། །ལྷོ་ཕྱགས་མོན་ཡུལ་འགྱུར་ཅན་བུ། །ཡང་
ན་འགྱུར་ལྷན་སེར་སྒྲུ་ཅན། །ཤེས་རབ་ཅན་བྱི་སྒྲེ་བ་ལེན། །

༥ །བརྩ་གཉིས་མཆུག་གཙོད་གཏོ་ཡི་སྒྲོར། །གཞན་ནས་ཉེར་མཐོ་ལེན་པར་
འཆོལ། །ཞེས་ཅིས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཉེར་མཐོའི་བུམ་བཟང་ཞེས་བྱ་བའི་ནག་ཅིས་ཀྱི་
རབ་ཏུ་བྱེད་པ་ལས། །གཤེན་ཅིས་ཀྱི་སྐབས་ཏེ་གསུམ་པས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པའོ། །

ཅེས་འདི་ཉེར་མཐོའི་རྒྱུར་སྒྲན་ཀླུ་ངེས་ལེགས་བསྐྱེད་འཛིན་བདག་གིས་དཔལ་སྤངས་སྤུབ་
བསྐྱེད་ཆོས་འཁོར་གྱིང་ཏུ་བྱིས་བ་སྟེ་འཆུག་བདེ་གཏོ་ཡི་སྒྲོར་སྐབས་བདེ་ཞིག་འདིའི་མཉམ་ཏུ་
འཆང་ན་དོན་འབྲུག་པ་ཡིན་ནོ། །

[[དཔོན་པོ་ཀླུ་ངེས་ལེགས་ཀྱིས་མཛད་པའི་འབྲུང་ཅིས་ཉེར་མཐོ་བུམ་བཟང་ནང་ཏུ་རིག་འགྲེ་
དོན་བསྐྱེས་པ་རྣམས་ལྷག་པར་བཀོལ་ཞིང་མཁས་སྒྲུན་ཀུན་ལ་གོ་བདེ་བ་དང་། སྤར་ཁའི་
ཞལ་ཆེམས་དང་། སྤར་ཁའི་ཀག་རྒྱུར་སོགས་གཞན་ནས་ཁ་བསྐྱངས་ཤིང་དཔེ་མང་བཅོལ་བའི་
ངལ་བ་མི་དགོས་པ་དང་། གཤེན་ཅིས་སྐབས་སུ་རུར་ཆོག་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུ་རྣམས་སྤྲ་མའི་
ཞལ་རྒྱན་དང་། དཔལ་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱག་ལེན་མིག་མཛོང་ལག་ཟེན་བྱས་པ་རྣམས་རེའུ་མིག་གི་
དཔེ་དང་། ཟུར་མཆན་བཏབ་སྟེ་གནའ་པོའི་སྟོལ་རྒྱན་ལག་ལེན་རྣམས་མི་ཉམས་པའི་ཆེད་ཁ་
གསལ་གོ་བདེ་བྱས་ཡོད། །

གཞུང་འདིར་གཤེན་ཅིས་རྟེན་འབྲས་ལ་རྣམ་བཤད་སྟེ་ཆོན་བརྩ་གཉིས་སུ་བཀོས་ཡོད་ཀྱང་།
མཐར་བརྩ་གཉིས་པར། བརྩ་གཉིས་མཆུག་གཙོད་གཏོ་ཡི་སྒྲོར། །གཞན་ནས་ཉེར་མཐོ་ལེན་
པར་འཆོལ། །ཞེས་གསུངས་ནས་མཆུག་རྫོགས་པར་གནང་འདུག །སྤྱིར་གཏོ་ཆོག་གི་སྒྲོར་ལ་
དཔེ་ཆ་ཏུ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། སྐབས་འདིར་མཆུག་གཙོད་ཀྱི་གཏོ་ཆོག་ལ་གཙོ་བོ་ས་དབྱེད་
དང་། ས་སྒྲོང་། རུར་ཆོག་ཅིས་གཏོ་གསུམ་ཡིན་སྐབས། འདིར་ས་དབྱེད་གནད་བསྐྱེས་དང་།
རྒྱན་སྒྲོང་གི་རུར་ཆོག་ཅིས་གཏོ་གཉིས་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ཤིང་། གཞན་ཡང་འབྲུང་ཅིས་ཀྱི་ལག་ལེན་
དང་འབྲེལ་བའི་བག་ཅིས་དང་། བག་མ་དག་བའི་ལས་ཆོག །ཆེ་རབས་ལས་ཅིས་གནད་
བསྐྱེས་རྣམས་སྤྲ་མའི་དགོངས་བཞིན་བསྐྱང་བའི་ཆེད་ཏུ། འདིར་སྤྱགས་བསྐྱིགས་བྱས་ཏེ་གོང་
ཆོག་པ་དང་། དམངས་སྟོལ་ཞིབ་འཆུག་པ་རྣམས་ལ་བརྒྱ་གོ་གཅིག་ཆོད་ཀྱི་དབྱེད་ཡིག་དབྱེད་
ཡིག་སྤྱགས་བསྐྱིགས་བྱེད་པ་པོ་ནི་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་ཅིས་རིག་སྤྱོད་བའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་སྤུབ་
བསྐྱེད་སྤྱན་རྒྱུ་ཆོགས་ཀྱིས་སོ། །]

ལེའུ་ལྷ་ལ།

ས་དབྱུང་དང་ས་སྒྲོང་སྒྲོང་།

ས་བཅད་དང་པོ། ས་དབྱུང་རིན་ཆེན་ཀྱན་འབྱུང་།

ཀམ་ཆགས་མེད་ཀྱིས་བརྒྱུ་མས།

ན་མོ་ལྷ་འུ་མཆུ་སྤྱི་ཡེ། ཀྱན་རྫོབ་ས་ཡི་བདེན་འབྲས་ནི། སྤྱིར་ནི་ཕྱི་ནང་སྤྱོད་
བཅུད་ཀྱན། འབྱུང་བ་ལྷ་ཡི་རང་བཞིན་ཡིན། བྱུང་པར་ས་འདི་དབང་ཆེ་སྟེ།
སྤྱིར་བཞི་དང་ནི་འཇམ་བུ་སྤྱིར་། རྒྱ་གར་རྒྱ་ནག་ཉི་དང་པོ་དང་། ས་ཡི་ཆགས་
ཚུལ་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱིར་སྤྱག་དར་བུད་སྤྱག་དབུལ་སོགས། སོ་སོར་བྱུང་བའི་
ལོ་རྒྱུས་ནི། བྱུར་པའི་ས་དབྱུང་གཞུང་དུ་གསལ། དེ་ཕྱིར་ཁང་པ་ལ་སོགས་པ། རྒྱ་
གསོན་པོའི་ས་འདི་གལ་ཆེ་པོ། སྤྱི་དང་སྤྱི་དང་རྣམ་ཤེས་གསུམ། སྤྱི་གཞི་གཤེད་
མ་འདྲེ་ཡིས་བཅད། རྣམ་ཤེས་ལས་ཀྱི་རྩིས་སྤྱི་འབྲངས། སྤྱི་དེ་ཆེ་འདས་གཞུགས་
བཟུང་ནས། རྒྱར་ས་དེ་ལ་གནས་པ་ཡིན། རྒྱར་ས་ལེགས་ན་སྤྱི་དེ་དང་། རྒྱར་ས་
གསོན་པོ་རྣམས་ལ་མགོན་སྤྱབས་རུས། ལ་མེས་སྤྱི་ཡིས་སྤྱིར་ཞེས་བྱ། རྒྱར་ས་
དན་ན་སྤྱི་དེ་གྲུང་། གསོན་པོ་རྣམས་ལ་སྤྱབས་ཆོལ་བས། མི་བྱུག་ན་ཆོ་གོད་ཁ་
འབྱུང་། དེ་ཕྱིར་རྒྱར་ས་གལ་ཆེ་སྟེ། ས་དབྱུང་དན་པར་རོ་བསྐྱུལ་ན། རྒྱར་
འགོ་ཡིན་ཀྱང་རུལ་དུ་བརྒྱག། དེ་སྤྱིར་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་གྱིས། རྒྱ་ནག་
གཞུག་ལག་རྒྱུད་ནས་གསུངས། ས་ཡི་བདེན་འབྲས་བཤད་པའི་ལེའུ་སྤྱི་དང་
པོ་ལོ། །

༥ འཕགས་པ་འཇམ་དབྱངས་རིགས་ལྷ་དང་། ཀོང་ཆེ་ལ་སོགས་ཀྱལ་པོ་
བཞི། ① མཁས་པ་མི་བཞི་ལ་སོགས་ཀྱིས། ② མཇེད་པའི་ས་གཞུང་བསམ་མི་
བྱུང་། མདོ་སྤྱི་སྤྱི་མགོ་ཞེས་བྱ་དང་། ལྷ་པོ་རི་ཆེས་ཞེས་བྱ་དང་། གལ་པོ་ལ་

① ཀོང་ཆེ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ། ཡེ་ཤེས་འབྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ། རི་ཆེ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ། རི་ནམ་འབྲུལ་གྱི་རྒྱལ་པོ།

② དྲང་སྤྱིར་ནོར་བུ་རིན་ཆེན། བམ་ཐེ་ལྷ་ཉིག། རྒྱ་ནག་ཕུར་ཕུད། རྒྱ་གཞུག་ཞེས་སྟག་ཆང་།

བྱང་ཞེས་བྱ་དང་། །བྱ་ཚོད་ལ་དང་ཞེས་བྱ་དང་། །བྱང་པ་གསེར་གཞུང་ཞེས་བྱ་
 དང་། །ནག་པོ་སྟག་ཤམས་ཞེས་བྱ་དང་། །མོན་མོ་མཚུབ་ཚུགས་ཞེས་བྱ་དང་། །
 བྱེ་མ་ལག་བྲིད་ཅིས་བྱ་དང་། །ཆུང་རུར་དོན་བདུན་མ་ལ་སོགས། །ཆུ་ནག་ལྷགས་
 གྱི་ས་དཔུང་ཡིན། །ཆུ་གར་ལྷགས་གྱི་ས་དཔུང་ལ། །མདོ་རྒྱུད་རྣམས་ནས་གསུངས་
 པ་ཡི། །སླབ་གནས་ས་དཔུང་མང་རུ་ཡོད། །སློབ་དཔོན་པརྣམས་མཛད་པ་ཡི། །
 ས་དཔུང་གསེར་གྱི་ལྗེ་མིག་སོགས། །དེ་དག་ཕན་བྱའི་ས་དཔུང་ཡིན། །ནམ་
 མཁའི་སྒྲིང་པོས་མཛད་པ་ཡི། །ནག་པོ་འབྲུམ་ནག་ཞེས་བྱ་དང་། །གཏུག་པའི་
 རྩེ་མདུད་དག་བསྐྱར་སོགས། །གོད་པའི་ས་དཔུང་མང་རུ་ཡོད། །ལབ་གྱི་སློན་
 མས་མཛད་པ་ཡི། །གཉན་མིག་ཁྲག་མིག་ས་དཔུང་མང་། །སླབ་པ་བྱེད་པའི་ས་
 དཔུང་ལ། །རི་ཚོས་ས་དཔུང་མང་རུ་ཡོད། །ས་དཔུང་གྱི་ཡུང་ཁུངས་བསྟན་པའི་
 ལེའུ་སྟེ་གཉིས་པའོ། །

༥ ཡུང་འདྲེན་བྱས་ན་མང་དག་པས། །ལག་རུ་སྤང་བྱའི་རག་བྲིད་ལ། །བྱང་གི་
 སྟོད་སྟངས་རུབ་བྱང་དང་། །རུབ་གྱི་སྟོད་སྟངས་རྒྱབ་བསྟན་ས། །ཤར་སྟངས་ཤར་སྟོ་
 སྟོ་ཡི་སྟོད། །དེ་ལ་མདུན་གྱི་སྟོན་ས་བྱ། །རྒྱབ་རི་མཐོ་ཁིང་མདུན་རི་རྒྱ། །
 གཡས་གཡོན་རྒྱ་གཉིས་མདུན་རུ་འདུས། །མདུན་རུ་རྒྱ་ཤིང་ན་བ་རྒྱས། །དེ་
 འདྲའི་སྟོགས་དེར་ས་ཚོལ་བྱ། །ས་ཡི་ག་བ་རྣམ་བཞི་ནི། །ཤར་སྟེས་སྟོ་སྤངས་
 རུབ་འདན་པ། །བྱང་ནི་ཡོལ་བ་བྲེས་འདྲ་བཟང་། །ཤར་ལམ་སྟོ་ལམ་གྲོགས་
 དང་གཡང་། །རུབ་ལམ་བྱང་ལམ་བདུད་དང་དག། །གཡས་གཡོན་ཤིང་གཅིག་
 ངན་པ་ཡིན། །འོག་གི་ཤིང་གཅིག་རྟེན་སུར་ཡིན། །སྟེང་གི་ཤིང་གཅིག་ལྷག་པའི་
 འཛོར། །གནམ་ནི་རྒྱུ་ཁིང་འབྲིལ་ན་བཟང་། །གནམ་རྒྱར་སྟོ་ལ་འཁོར་ལའི་
 ཅིབས། །ཕྱ་ན་བྱུང་མེད་འཆི་བའི་ས། །བྲག་རྒྱར་རྟོན་པོ་གནམ་རུ་རྒྱག། །ལོ་
 མལ་གང་ཡིན་མི་དེ་འཆི། །ཤར་སྟོའི་ནམ་མཁའ་མདའ་སྟོང་འདྲ། །ཡོན་ཏན་
 འགྲིམ་སྟོ་ཆེ་བའི་ས། །འབྲུང་བའི་སྟོན་ཆེན་བཞི་པོ་ནི། །གནམ་སྟོན་གཤིན་རྗེའི་
 མཆེ་བ་དང་། །བྲག་སྟོན་བྲག་པ་སྐར་ཁུང་དང་། །ས་སྟོན་གང་པ་མདུང་ཅི་དང་། །

ཆུ་སྒྲོན་ཉི་མའི་སྒྲུབ་མཛད་དང་། ཤིང་སྒྲོན་རེ་བའི་གཡབ་མོ་དང་། རྒྱུང་སྒྲོན་གང་ཅུ་མཛད་སྒྲིང་དང་། དེ་ན་མས་སྒྲི་ལ་ངན་པའི་སྒྲོན། ལུ་རུ་རུ་ཆུ་ཤིང་ན་བ་རྩ། ལུ་རུ་སྒྲུ་ཆོག་ས་ན་དངོས་སྒྲུབ་འབྱུང་། ལུ་རུ་རུ་རུ་གཡམ་གཡོན་དབྱས་དང་གསུམ། ཆེ་རྒྱུད་རྒྱུད་རྒྱུད་འབྲིང་རྒྱུད་ས། ཆེ་དང་བར་དང་སྒྲུང་དང་གསུམ། ལ་ཁུ་དར་མ་བུ་རྒྱུང་ས། རྒྱུབ་རེ་ཆེ་འཛིན་ས་མཁན་དང་། ཡང་རེ་དཔོན་དང་མི་རྒྱུད་ས། ཤར་སྒྲོ་བུ་མོ་མག་པའི་ས། ལོ་སྒྲོར་བརྒྱ་གཉིས་ལོ་མལ་གྱི། ས་ནི་དག་དང་གོག་ས་གང་ཡོད། རང་རང་ལོ་སྒྲིང་ཅན་གྱིས་ཐོབ། རང་རང་ལོ་མལ་ས་སྒྲོག་ས་ནས། ལོ་སྒྲོར་སོ་སོའི་གཞུགས་འདུ་བ། བྱུང་ན་སོ་སོའི་ལོ་པར་བཟང་། ཤར་གྱི་ལམ་ནི་སྒྲུག་སྒྲུ་བོ། གད་པས་ཆོད་ན་ས་མཛད་ཐོག ལོ་རྒྱུ་གཡུ་འབྱུག་སྒྲོན་མོ་སྒྲེ། རྒྱ་ཆད་བྱུང་ན་དོང་རུ་རྒྱུང་། རྒྱུབ་གྱི་ས་དམར་བྱག་དམར་ནི། རྒྱུབ་སྒྲུང་བྱ་ནི་དམར་མོ་སྒྲེ། ལམ་གྱི་དཀྱིལ་གཏུབས་སྒྲི་ཡིས་བྲིན། བྱང་གི་རྩ་ཤར་པ་མང་བྱག བྱང་སྒྲུང་རུས་སྒྲུལ་རྒྱ་བོ་སྒྲེ། རྒྱ་འགོ་ལོང་རོ་ཆོ་རྒྱས་འགྲངས། སྒྲོན་མེད་སྒྲུང་བཞི་ཆོད་བ་ནི། ལམ་མང་བཞེན་མི་ནི་དག་པོ་ཆོར། སྒྲོན་བཞི་བྲིན་ན་མི་ངན་སྒྲེ། ས་ཡི་སྒྲུང་བཞི་མ་ཆོད་ན། ལྷུ་ལ་འབྱར་འབྱམ་པ་སྒྲུང་པོ་མང་། འོག་ནི་ཉ་ཅང་གཟར་བ་ན། རྒྱུང་ཞིག་ཆགས་ནི་དགའ་བར་བཤད། འོག་རྒྱ་ཆོ་ཁང་མ་ཆི་དང་། སྒྲེ་ཤིང་བརྒྱགས་ན་པན་པ་ཡིན། ས་ལ་ས་དག་མེད་ན་ཡང་། རང་གིས་ས་དག་བཟོས་པ་ནི། ཤར་རུ་མཆོད་རྟེན་ཆོ་ཁང་དང་། ལ་ཆི་ཆེན་པོ་བཞེགས་པ་ན། ཤོང་པ་དེ་ནི་གུད་པར་འབྱུར། ལྷོ་ན་མ་ཆི་ཆོ་ཁང་དང་། མཆོད་རྟེན་ལ་སོགས་བཞེགས་པ་ན། ལ་ཡི་གོག་ས་དེ་ཆེ་ཡིས་ལུད། རྒྱུབ་དང་བྱང་རུ་ཆོ་ཁང་དང་། ལ་ཆི་བཞེགས་ན་ཤིན་རུ་པན། ཤོང་དང་ཁང་པའི་གཉའ་ལྷག་རྒྱ། བཞེགས་ན་གཉའ་ལོན་ལོང་བས་ངན། དེ་ན་མས་སྒྲི་ཡི་ས་དབྱང་ཡིན། སྒྲི་ཡི་ས་དབྱང་གི་ལེའུ་སྒྲེ་གསུམ་པའོ། །

‡ དེ་ནས་རུར་གྱི་ས་དབྱང་ནི། རུས་ཆེན་ཡོན་ཏན་ཆེ་བ་དང་། རྒྱ་ཆན་ཡང་ཆོ་མཐོང་བ་རྣམས། གདན་བྱི་བང་རིམ་མང་པོ་དང་། ལམ་བའི་ས་ལ་

བཞག་པར་བྱ། །ལོ་ཡི་མང་ཉུང་རུས་ཆེ་རྒྱུ། །དེ་དང་མཐུན་པའི་མཐོ་དམན་
 བྱ། །ཆོན་རུར་དམའ་བར་གྱུར་པ་དང་། །གཞོན་རུར་མཐོ་བར་གྱུར་པ་ནམས། །
 ཤི་རེས་གཞོན་ལ་འབབས་པ་ཡིན། །གཞོན་རུར་གཉའ་ལོན་ཆེ་རྒྱུ་ནི། །ཤི་
 གངས་མང་ཉུང་དེ་དང་བསྟུན། །རི་ཡི་སྒྲ་དང་བྲག་གི་ཟུར། །སྒྲ་ཅ་མི་རུང་རུང་
 ཞིག་གཟུར། །གྲི་རུར་ལྷང་པའི་ཡངས་དོགས་ནི། །མདའ་འཕེན་ཅམ་ལས་ཡང་
 མི་བཅའ། །དེ་ཡང་པ་རི་རྩེར་རི་གཉིས། །བྲག་ཟུར་མང་མང་རྒྱ་གྲི་ཡིན། །དེ་
 ལ་ཤིན་རུ་འཛེམ་པར་བྱ། །རྒྱབ་རིང་རྒྱལ་ཆེ་བ་དང་། །མདུན་རི་འཇམ་ན་
 བཟང་བ་ཡིན། །ལོ་སྒྲོར་བཅུ་གཉིས་ས་དབྱེད་ལ། །ཤར་ཕྱོགས་ནགས་ཆལ་ཤིང་
 གཅིག་ནི། །བྱི་འབྲུག་སྒྲང་ལྷག་ལོ་པའི་བདུད། །སྒྲག་ལོས་ལོ་པའི་སྒྲོག་ལ་ཕན། །
 །སྒྲོ་ཕྱོགས་བྲག་དམར་ས་དམར་ནི། །རྟ་སྒྲུལ་ལོ་པའི་ཆོ་བསྲིང་སྟེ། །བྱ་སྒྲེལ་ལོ་
 པའི་སྒྲོག་གཅོད་བྱེད། །རྩལ་ཕྱོགས་བྲག་དཀར་རྩ་དཀར་ནི། །བྱ་སྒྲེལ་ལོ་པའི་
 སྒྲོག་སྒྲུང་སྟེ། །སྒྲག་ལོས་ལོ་པའི་སྒྲོག་བདུད་བྱེད། །བྱང་གི་རྒྱ་བོ་རྒྱན་འབབ་
 ནི། །བྱི་ཕག་ལོ་པའི་ཆོ་བསྲིང་སྟེ། །རྟ་སྒྲུལ་ལོ་པའི་སྒྲོག་གཅོད་བྱེད། །མཆོམས་
 བཞི་གང་ཡང་རུང་བ་ནི། །སྒྲ་ཁང་མཆོད་རྟེན་ཆོ་ཁང་དང་། །གྲུང་རལ་མང་
 རྒྱུ་བཞི་ནི། །མཆོམས་བཞི་ལོ་པའི་སྒྲོག་ལ་ཕན། །བྱི་ཕག་ལོ་པའི་ཆོ་ལ་
 གཞོད། །དེ་དག་དག་དང་འཕྲད་གྱུར་ན། །ལོ་གསུམ་མི་འགྲུང་རྟགས་སྟོན་
 ལོ། །གལ་ཏེ་ཁང་པ་ལ་སོགས་ནི། །ས་དག་དེ་དག་ལ་སོགས་པ། །མཆོམས་བཞི་
 ས་ཡི་དག་བྱུང་ན། །དེ་ཕྱོགས་ཁང་ཟུར་སྒྲི་ཤིང་བཅུག །སྒྲོ་ཕྱོགས་བྲག་དམར་ས་
 དམར་རྩུ། །རྒྱ་སྒྲ་དག་སྒྲགས་བུམ་པ་སྒྲས། །ཤར་ཕྱོགས་ཤིང་གི་དག་བྱུང་
 བ། །ཤིང་ལ་གྲི་ལྷགས་གཞེར་བུ་རྒྱེད། །བྱང་ཕྱོགས་རྒྱ་ཡི་དག་བྱུང་ན། །རིན་
 ཆེན་གསུམ་གྱི་ས་སྒྲངས་སྒྲགས། །རྩལ་ཕྱོགས་བྲག་དཀར་དག་བྱུང་ན། །དར་
 ཕྱོགས་དམར་པོ་བཅུགས་པའམ། །རྩྭ་དམར་རྩམ་བཅུ་དབང་ལྷན་བཞག །དེ་ནི་
 ཁང་པའི་ས་བཅོས་ཏེ། །རུར་ས་བཅོས་པས་སྐབ་པ་མིན། །དེ་ནས་རྒྱུང་རུར་མན་
 དག་ནི། །གཉའ་ལོན་ཆེན་པ་འཆི་ལ། །རྒྱུང་ན་འཆི་རྒྱལ་མི་ཆོད་པས། །ཆེ་རྒྱུང་

ཤི་བའི་གངས་དང་ལྷོ་རྒྱ་། ལྷོ་རྒྱ་ལ་མ་གྱིས་ཆོད་པ་ནི། གཞན་ལ་ལྷན་པའི་
གཉའ་ཤིང་སྟེ། རྒྱ་རྒྱ་ལ་ནི་གཉའ་ལོན་ཡིན། གཞན་ལ་གཡས་ཀྱི་ཤིང་
གཅིག་ངན། རྒྱ་རྒྱ་ལ་ནི་སྤང་མདའ་བཟང་། མདུན་རྒྱ་མང་རྒྱ་མ་པང་
ཡིན། མེད་ན་བྱིས་པ་མི་སྐྱོ་པས། ཏུ་ཅང་ཆེན་མ་འཆིའོ། མདུན་གྱི་མད་
ནས་ཆུར་ལ་ནི། རྒྱ་བྱ་རྒྱ་རྒྱ་ལ་བཟང་པ་དང་། གཞན་རྒྱ་གཡུ་ལྷན་མ་བྱ་
འདྲེས། རྒྱ་ལ་གཉའ་པས་སྤྱོད་འབྱུང་སྟེ། བསྐྱོད་རྒྱ་འཆུབས་རྒྱ་སྒྲིལ། རྒྱ་ལ་
ངེས་པར་བྱ་འབྱུང་སྟེ། རྒྱ་སྒྲིལ་བསྐྱོད་མེད་པ་ན། རྒྱ་ལ་བྱ་མོ་འབྱུང་བར་འགྱུར། །
གཉའ་ལོན་མ་པང་སྤང་མདའ་དང་། རྒྱ་ཡི་མཁྱེགས་སོ་དེ་ཅམ་ལས། ས་དབྱང་
སྤྱི་རྒྱལ་ས་དབྱང་མི་དགོས། རྒྱ་ནས་གོད་གཅོད་ས་དབྱང་ལ། རི་བྱ་དམར་པོ་
ནས་པོ་ནི། བཅན་བདུད་གནས་པས་ཤ་ལ་དགའ། རྒྱ་འདྲར་མནན་ན་གོད་
འབྱུང་ངོ་། བྱ་ཆེན་མིན་པའི་བྱ་དཀར་དང་། ལ་བོད་དཀར་པོ་གཉན་
གཟུགས་སོགས། རྒྱ་ཆགས་འདྲ་བའི་ཞབས་སུ་མནན། མདུན་གྱི་མད་དེར་
དཔལ་ཁ་ནི། རྒྱ་དང་ན་བ་གལ་ཆེ་ཞིང་། རྒྱ་འགྲོ་གང་དང་གང་ཡིན་པའི། །
སོ་སོའི་སྤྱོད་ཀྱིས་ཆོད་པ་བཟང་། རྒྱ་པ་འོམ་བྱ་རྒྱ་ཡི་ཤིང་། མད་ཤིང་ལོར་
ཡིན་སྤང་དཀར་ལྷན། སྤྱོད་མ་བསྐྱོད་རྒྱ་གར། ཤིང་ནི་སྤང་མ་མང་བ་ན། །
རྒྱ་འགྲོ་མོ་ཆགས་འཕེལ་བ་ཡིན། རྒྱ་པ་མང་ན་པོ་རིགས་འཕེལ། གཉའ་
ལོན་དཔལ་ཁ་འདྲོམ་པ་ན། རྒྱ་ཡི་རྒྱ་སྤྱོད་ལོར་ཀྱང་རྒྱ་དང་། གཉའ་ལོན་རྒྱ་
ཟང་ཆེ་དགོས་ཀྱི། རྒྱ་ས་དབྱང་རྒྱ་ལོན་པ་ཡི། ས་དབྱང་ཀྱང་ནི་དེ་དང་
འདྲ། རྒྱ་སའི་ལུ་སྟེ་བཞི་པའོ། །

‡ དེ་ནས་ཁང་སའི་ལྷོ་པར་ནི། ལྷོ་སྤྱོད་ལོར་ལྷོ་སྤྱོད་ལོར་ལོར། །
དག་དང་ན་ཆོ་ཆོད་པ་ཡིན། རྒྱ་སྤྱོད་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར་བཞེགས། ཤིང་
སྤྱོད་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར། ལྷོ་མདའ་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར། ལྷོ་སྤྱོད་
ལོར་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར། ལྷོ་པར་དགོན་པའི་ས་ཆ་ལ། ལྷོ་ཡི་སྤང་པོ་སྤངས་འདྲ་
བཟང་། གཉའ་ནས་འཕོ་བ་འདྲ་བ་དང་། འོག་ནས་སྤྱོད་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར། །
འོག་རྒྱ་རྒྱ་ལོད་པ་ནི། ལྷོ་པའི་ཞབས་ལོར་ལོར་ལོར་ལོར། གཡས་གཡོན་

ཆུ་མིག་ཡོད་པ་ནི། །ཕྱག་དཀར་གསེར་སྒྲིམས་ཡིན་པས་བཟང་། །ཉིང་གི་རྒྱབ་
 རིའི་ཆུ་འགོ་ནི། །ཕྱག་གི་མཆི་མ་ཡིན་པས་ངན། །ཤར་སྒྲིའི་བྲག་དམར་ས་
 དམར་ནི། །བཅན་གྱི་རྒྱག་སྒང་རྟ་ལ་ངན། །དེ་ཕྱོགས་མཆོད་རྟེན་གཟུགས་
 བཞེངས་བཞག །རྩབ་རུ་ཤིང་གཅིག་ཁེར་སྒྲིམ་ནི། །ལྷ་འདྲེའི་མདུན་སྒྲུངས་ཡིན་
 པས་ངན། །དེ་ལ་གི་ལྷགས་གཟེར་བྱ་རྒྱུའ། །རྩབ་བྱང་མཆོམས་གྱི་ཕྱག་པ་ནི། །
 མ་མོའི་ཉལ་ས་ཡིན་པའི་ཕྱིར། །གྲོང་དེར་ནད་རིམས་རྒྱན་མི་ཆད། །དེ་ནང་
 རྣམ་རྒྱུ་སྒྲིམ་བཞག །བྱང་རུ་མཆོ་རྒྱུ་ཡོད་པས་ན། །གྲོང་པ་དེ་ལ་རྒྱན་
 ངན་མང་། །རི་ཆེན་གསུམ་གྱི་ས་སྒངས་སྒྲུགས། །ཉི་ཟླ་ཆུ་ཡིས་བྱིར་བ་དང་། །
 ཉི་ཟླའི་སྒྲུ་ལམ་བརྟོད་པ་ནི། །ངན་ཏེ་བཅོས་ཐབས་མེད་པ་ཡིན། །རི་པོ་ཆེ་ལྗོངས་
 ཅེ་དང་ནི། །ཐང་ཆེན་ཡངས་པའི་དགྱིལ་དང་ནི། །རི་ཐང་གཉིས་གྱི་མཆོམས་
 རྣམས་ནི། །ས་བཟང་ཡིན་པས་བཀྲ་མི་ཤིས། །ཁྱད་པར་རྒྱབ་གནས་ས་དབྱུང་
 ནི། །ས་མདོག་དཀར་ཞིང་སྲུང་དཀར་སྒྲི། །ནམ་མཁའ་རྒྱུ་ཤིང་ས་གཞི་
 འཇམ། །དེ་རུ་ཁི་བའི་ལས་རྣམས་འགྲུབ། །ནགས་ཆལ་མེ་རྟོག་གིང་ཆེན་
 རྒྱས། །རི་བྲག་རྩ་རྣམས་ནོར་བུའི་དབྱིབས། །རྩབ་གྱི་ཕྱོགས་ནས་རྒྱ་ཆེན་འབབས། །
 དེ་རུ་དབང་གི་ལས་རྣམས་འགྲུབ། །ལྷང་གསུམ་མདོ་དང་རྒྱ་གསུམ་འདུས། །ས་
 གཞི་གྱ་གསུམ་ཆེར་མ་སྒྲིས། །བྲག་ནག་བྲག་དམར་ཁྲོས་པའི་གཟུགས། །དེ་རུ་
 དྲག་པོའི་ཕྱིན་ལས་འགྲུབ། །ཁང་ས་རུར་ས་རྒྱབ་གནས་སོགས། །ཉེ་ལོགས་རྒྱ་
 མགོ་གཉན་པོ་དང་། །ལྷ་འདྲེ་གདུག་པ་ཅན་གནས་ན། །ས་དབྱུང་བཟང་ཡང་
 ངན་དགྱའབྱུང་། །དྲག་སྒྲགས་ལ་སོགས་བརྒྱབ་པ་ན། །ས་གཞི་ཤིན་རུ་གཉན་པ་
 དང་། །གནས་བདག་གདུག་པ་ཆེན་འགྲུབ། །དེ་གཉིས་བྱེ་བྲག་ཤེས་པར་གྱིས། །
 ཁྱད་པར་རི་ཁྲོད་ས་ཆ་ནི། །རྒྱབ་རི་སྒོམ་ཆེན་འདྲ་བ་དང་། །སྒྲིལ་གྲང་བཅས་
 འདྲའི་པང་རུ་བཟང་། །གསས་མཁར་ལྷ་ཐོ་བཅེགས་པའི་ས། །རི་ཡི་ཅེ་ལ་
 བཅེགས་མི་བཅེགས། །གཞི་བདག་ལེན་དང་མི་ལེན་ཡོད། །དེ་ཕྱིར་ཅེ་རུ་
 བཅེགས་མི་བྱ། །རི་ཡི་ཅེ་སྒོག་དགྱིལ་ཅམ་གྱི། །ས་དགྱ་མེད་ཅིང་ས་དཔལ་
 བཟང་། །དེ་རུ་བཅེགས་པ་ཉེས་འགལ་མེད། །མཆོད་མཆོད་འབྲུལ་རྒྱལ་རུ་

འོང་། །དེ་རྒྱལ་སྤྱི་ཡི་ས་དབྱང་ཡིན། །དེ་ནས་ནང་གི་ས་དབྱང་ནི། །སྒྲིང་མེ་ཤར་
 ཏུ་བཅུག་པ་ཡི། །སྒྲིང་མེ་ཤར་ཤར་གྱི་སྤྲུག་སྒྲིང་། །ཆུ་ར་སྒྲིང་ཏུ་བཞག་པ་ཡི། །སྒྲིང་
 གཤུ་འབྲུག་སྒྲིང་མོ་ཡིན། །ཐབ་ཁ་ལུ་བཅས་བྱ་དམར་མོ། །རང་འཐག་བྱང་
 བཅུག་ཏུ་སྤྲུལ་ཡིན། །དཀྱིལ་ཀ་དབྱུག་གི་གསེར་སྤྱེལ་ཏེ། །ཁྱིམ་གྱི་སྤྱང་བཞི་
 ཚང་བ་ཡིན། །ཁང་པ་སྤྱེགས་གཉིས་བྱེད་པ་ན། །གཏུང་མ་སྤྱུལ་ནས་སྒྲིང་སྒྲིང་
 སྤང་། །ཁང་པ་ཆུང་ཏུ་འགྲེལ་སྤྱེད་ཡང་། །ཀ་གཅིག་ཆུང་གི་འཁོར་ལོ་སྤང་། །
 ཕྱིག་པའི་སྤྱང་དང་གཏུང་མའི་སྤྱེ། །གཏུང་མའི་འོག་ཏུ་ཉལ་སྤང་། །གཟུར་ཁ་
 སྤྱི་ལ་བསྒྲུབ་མི་བྱ། །ཁྱིམ་སྤྲུག་གསལ་ན་ལོར་མི་ཆགས། །ཁྱིམ་སྤྲུག་ཁྱང་ཏུ་ཐུན་
 བྱ། །སྒྲིང་མེ་ཤར་སྤྱང་གི་ས་མཐོ་ཞིང་། །ནང་ཏུ་འཕོ་བ་འདྲ་ན་བཟང་། །སྒྲིང་
 མེ་ཤར་ཏུ་ཀན་ཐེམ་ནི། །ཐུར་ཏུ་ཆེ་ན་ཆེ་ལ་གཞོད། །སྒྲིང་གཡམས་གཡོན་སྤྱང་
 ལ་སོགས། །ཁྱིམ་མང་བཀལ་ནས་བཞག་པ་ན། །འདྲི་རན་པལ་ཆེར་ཁོག་པར་
 བཤད། །བྱ་བྱི་ལགས་པོ་བཞོས་ནས་ཀྱང་། །གཟུ་རྒྱལ་སྤྱེད་ཏུ་བཀྲམ་བཞག་
 བ། །དག་ལྟ་གཉན་པོ་འཁོར་བ་ཡིན། །དེ་རྒྱལ་སྤྱི་ཡི་འཛིག་རྟེན་སྤྱི་བོའི་ཁྱིམ། །དེ་
 བས་རི་ཁྱོད་སྤྱུབ་ཁང་ས། །སྒྲིང་སྤྱི་ཏུ་མཆིག་མི་བཅུག །ཤར་སྒྲིང་མི་ལྟར་
 ཐབ་ཁ་བཅུ། །སྒྲིང་ལུ་སྤྱི་པོར་མགོན་ཁང་བྱ། །ལུ་བསྤྲུགས་སྤྱི་ནི་གནས་པའི་
 སར། །རྟ་སྤྲུགས་ཏུ་འགྲོ་བཏགས་ས་བྱ། །ལུ་བྱང་ཆུང་སྤྱི་གནས་པའི་སར། །
 ཆུང་འཁོར་བསྒྲིང་དང་གོས་གདང་བྱ། །བྱང་སྤྲུགས་གཞོད་སྤྱི་གནས་པའི་སར། །
 མཐོང་བྱ་ཆ་མར་ནས་སོགས་བཞག །བྱང་ཤར་དབང་ལྟན་གནས་པའི་སར། །
 གཟིམས་མལ་གྱ་བྱི་བཅའ་བར་བྱ། །ལུང་མདའི་སྤྲུགས་སྤྱི་སྤྱེས་མི་བྱ། །དེ་སྤྲུགས་
 སྤྱི་མ་བཞགས་པའམ། །མདུན་ཏུ་རྟེན་གསུམ་གནས་ན་ཏུང་། །སྤྱི་དང་གཞོང་
 པ་སྤྱེས་མི་བྱ། །མལ་སྤྱི་དང་གཏུང་མས་བཅད་མི་བྱ། །སྤྱིར་ནི་རི་ཁྱོད་ཁང་པའི་ཚད།
 གྱ་བཞི་འདོམ་སྤྱིར་ཤེས་བྱ་སྤྱི། །ལོགས་སྤྱི་བདེ་བར་གཤེགས་པའི་མཐོ། །བཅུ་
 གཉིས་ཡིན་ཏེ་འདོམ་བྱེད་དོ། །ལོགས་གཉིས་བདུན་རེ་བྱ་བ་སྤྱི། །སངས་རྒྱས་གྱི་
 བོ་མཐོ་རེ་ལ། །ཚད་མའི་མི་ཡི་སྤྱི་བྱེད་དོ། །སྤྱིར་བའི་ཁང་པ་ཞེས་བྱའོ། །ཁང་

པ་དེ་ཡི་གར་སྒྲིབ་ཏུ། །དང་པོ་ཆོད་བཤམ་བྱས་ནས་ཀྱང་། །ཐུབ་པའི་སྐྱེ་
བཤམས་རྟེན་འབྲེལ་བྱ། །ཁང་པའི་ལེའུ་སྟེ་ལྷ་པའོ། །

༥ དེ་ནས་གཙོད་གྱི་ས་དཔྱད་ལ། །བྲག་དཀར་རྩ་རི་དཀར་པོ་ལ། །གཙང་མའི་
སྟེ་རིགས་དཀར་ཕྱོགས་གནས། །བྲག་རི་སྐྱེ་གཟུགས་མཆོད་རྟེན་དབྱིབས། །
དབང་སྐྱུག་ལིང་གའི་གཟུགས་འདུག་ན། །དེ་རུ་གནས་རི་ཡོད་པའི་རྟགས། །ཡི་
ཤེས་དཔལ་པོ་མཁའ་འགྲོ་གནས། །གཉན་ཐོག་གཙོད་པར་མི་རུང་ངོ། །ནགས་
རི་ས་སྐྱལ་མང་པོ་འབྲེལ། །ཡང་ན་རི་སྐྱམ་ཆུ་མེད་ས། །གཉན་ཐོག་བཅད་ཀྱང་
མི་ཆོད་པ། །རི་སྐྱ་ཆུ་སྐྱ་ལུང་སྐྱ་སོགས། །མང་པོ་འདུས་པའི་ས་མདོ་རུ། །གཉན་
ཐོག་བཅད་ཀྱང་ཆོད་དཀར་སྟེ། །གནས་བདག་སྐྱ་འདུས་མང་པའི་སྒྲིབ། །རི་རི་
ཆོད་ཀྱང་ཀུན་མི་ཆོད། །བྲག་དམར་བཙན་ལ་བྲག་ནག་བདུད། །གཡའ་རི་ན་
མཆོ་ཆུ་མིག་སྒྲ། །སྤང་རི་པལ་ཆེར་གཉན་གྱི་རིགས། །བྲག་རི་སྐྱེ་པོ་ཐེའུ་རང་
ཡིན། །བྲག་དང་རི་ནམས་མཚུངས་པ་སྟེ། །དབྱེས་པ་རྒྱབ་ལ་རྒྱས་པ་མཐུན། །
པོ་རི་ཆེ་སྐྱམ་མོ་རི་བྲག །རི་ནི་ལུས་ལ་མཆོ་ནི་སྟེང་། །ཆུ་མིག་སྟོག་ཆ་ཤིང་ནི་
སྒྲ། །སྤང་པོའི་སྐྱེ་གཙུག་མི་ཡི་སྟེང་། །རྟ་དང་རུད་འགྲོའི་སྐལ་པའི་ཐོག །པར་
ལ་ནོན་ཞིང་ས་དཔལ་བཟང་། །དེ་རུ་གཙོད་པའི་འདུག་ས་བྱ། །དེ་ལ་གཉན་
མིག་ཅེས་བྱའོ། །པག་འདྲའི་སྐྱ་དང་སྐྱལ་འདྲའི་སྟེ། །གཙན་གཟན་འདྲ་བའི་མཆེ་
སྟེར་དང་། །རྩ་ཅན་འདྲ་བའི་རྩ་ཡི་ཆེ། །སྤང་ཆེན་འདྲ་བའི་སྐྱ་ལྷགས་ཆེ། །རི་ཡི་
སྐྱ་དང་བྲག་གི་རྩར། །དེ་ལ་བྲམ་མིག་ཞེས་བྱ་སྟེ། །ནད་པ་གདོན་ཆེན་མཐའ་
གཏད་ས། །ནད་མེད་བསྐྱད་ན་ནད་འབྱུང་ས། །སྐར་དང་རུ་བ་ལ་སོགས་པ། །ས་
དག་མེད་ཅིང་ས་དཔལ་བཟང་། །དེ་འདྲར་བསྐྱད་ན་འཕྲལ་རུ་བདེ། །སྐྱ་གྱུར་
ཅོག་ཤུའི་སྐྱོ་སྟོགས་ཀྱང་། །ཆུ་དཔལ་ལམ་དཔལ་བཟང་པོར་གཏད། །གལ་ཏེ་ས་
དག་འདུག་པ་ན། །དེ་སྟོགས་དཔེ་ཆ་རྟེན་གསུམ་བཞག །གཙོད་གྱི་ས་དཔྱད་
ལེའུ་སྟེ་རྒྱག་པའོ། །

༦ ས་དཔྱད་ལེའུ་རྒྱག་པ་འདི། །རྒྱ་གར་ལུགས་དང་རྒྱ་ནག་ལུགས། །གཞུང་མང་
འོ་མའི་རྒྱ་མཆོ་ལས། །བཅུད་བསྐྱས་མར་གྱི་སྟེང་པོ་ཡིན། །སྤང་པ་བཙོན་འགྲུས་རྒྱ་

ས་བཅད་གཞིས་པ། ས་དབྱུང་རྒྱུ་ལྷིས་ཅིས་པོའི་གཡ་རྒྱུ།

ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས།

ལག་ལེན་དམར་བྱིད་བརྒྱད་པའི་ས་དབུད་ཉམས།

ཀུན་རབས་ཉམས་མྱོང་ཅན་གྱི་ངག་རྒྱུ་ཆད།

མཁ་ངག་བྱ་ཡི་ལག་ནས་བརྒྱལ་རྟེན་འདིར།

གདམས་ངག་སྒྲིང་རུས་ཅན་གྱི་གྲོགས་ལ་སྒྲིངས།

【1】གནམ་དབྱིབས་བཟང་ངན་བརྟག་ཚུལ།

སའི་པ་གནམ་ཡིན། སའི་མ་ས། སའི་བྱ་བར་སྒྲུང་ཞེས་པ་ལྟར། ས་དབྱང་
 པའི་ཕྱོད་ལ་གནམ་ལ་དབྱང་དཔོན་པར་གསུངས། གནམ་གྱི་བཟང་ངན་དབྱང་
 ཚུལ་ནི་གན་རྒྱལ་དུ་ཉལ་ནས། གནམ་དབྱིབས་བཟང་ངན་ལ་དབྱང་པར་བྱ་སྟེ།
 གནམ་དབྱིབས་བཟང་པོ་ནི། གནམ་རྒྱལ་པོ་དཔལ་གྱི་མེ་ལོང་ཞེས་མཆོག་དུ་
 བཤད། བྱ་བཞི་དང་རྒྱ་གམ། རུང་དཀར། གཡུང་རུང་། སད་མ། བུམ་པའི་ཕྱོད་
 བ་འདྲ་བ། རུང་ཆེན་མིང་བ་ལྟ་བུ་བཟ་ཤིས་པའི་དབྱིབས་སུ་མཐོང་སྟེ་གང་དང་
 འབྲུང་ན་སུན་སུམ་ཆོགས་པའི་འབྲས་བུ་འབྱུང་། སྟོགས་མཆོམས་གསལ་ལ་རྒྱ་ཆེ་
 བེང་ཉི་རྒྱའི་བཀོད་ཐག་རིང་ན་བཟང་བར་བཤད། །

དེ་ཡང་གནམ་དབྱིབས་ངན་པ་ལ། ཤར་གྱི་གནམ་དེ་རུབ་རྩ་ཡོན་མོ་ལས་
མོ་མཐོ་བ་དང་། རྩོལ་གནམ་དེ་བྱང་རྩ་ཡོན་བྲན་གྱིས་རང་ལ་དབང་སྐྱར་བ་
འོང་། བྱང་གི་གནམ་དེ་རྩོལ་ཡོན་ཡ་རབས་ཁས་དམན་འགྲོ། རུབ་གྱི་གནམ་
དེ་ཤར་རྩ་ཡོན་ཡུལ་མི་འབྱུང་ཁ་མེད་ཡིན་ཐུག གཞན་གྱི་གནམ་དང་ཟླ་གས་

ཐུར་རུ་འཁོར་བ་འདྲ་བ། ཐུག་པ་དང་ལྷགས་ཆོན་གྱིས་ཐོས་པ་དང་འདྲ་བ།
 རུད་འགྲོའི་ཐོད་པ་དང་། གཏོར་མ་ཐང་ལ་འབྱེལ་བ་འདྲ་བ་སོགས་བཀྲ་མི་ཤིས་
 པའི་དབྱིབས་སུ་བརྒྱུད་དེ་དེ་གང་འཕྲད་ན་མི་འདོད་པ་སྣ་ཚོགས་འོང་བས་སྤང་
 བྱར་གསུངས་སོ། །

[[2]] རྒྱལ་རི་བཟང་ངན་བརྟག་ཚུལ།

རྒྱལ་རི་འཕམ་ཅེ་འཛིན་བཟང་ངན་དབྱུང་ཚུལ། ང་ཚོའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་
 བཅོན་པོ་དང་། གཉོམ་ཆུང་གི་དབྱེ་བ་དེ་ཅེ་འཛིན་བཟང་ངན་ལ་རག་ལས་ཡོད་
 པར་འདོད་པས་འདིར་དབྱུང་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བར་བཅི། རྒྱལ་རི་ཆེ་ཞིང་
 དབྱིབས་ལྡན་པོ་དང་། བྱ་བཞིས་ཡར་ཆེ་ཞིང་ཅ་བ་བརྟན་པ། ཅེ་རིམ་གྱིས་
 རུང་སྤྲ་བ། རྒྱལ་དང་ལམ་མེད་པ། དཔང་མཐོ་ལ་འཇམ་ཞིང་སྤྲུམ་པ། ཁ་དོག་
 དཀར་པོ་དང་སྤྲུག་པོ་རྣམས་བཟང་པར་བརྒྱུད། རྒྱལ་རི་དང་གངས་རི་དཀར་
 པོ་ཅེ་མོ་ཚོ་བ་ལྷ་ཡི་དམག་ཚོགས་དང་། རི་རྒྱ་ཆེན་ལྷན་འབྲུག་སྤྲུལ་དམག་
 ཚོགས། གཡའ་རི་དང་རྩ་རི་ཆེ་བ་གཉན་གྱི་དམག་ཚོགས་ཡིན་ཞེས་ལེགས་པར་
 མཐོང་། རྒྱལ་དཀར་ཅེ་རྒྱལ་ཡོད་ན་སེཌེ་ཡིན་ཞེས་དཔལ་ཅལ་ཅན་སྤྱེ་བའི་ས་
 དང་། རྒྱལ་སྤོན་ཅེ་རྒྱལ་ཡོད་ན་འབྲུག་ཡིན་ཞེས་གཙོ་བོ་མི་གསལ་ཅན་སྤྱེ་ས།
 རི་མགོ་མཐུང་གཤིབ་པ་འདྲ་ན། མི་ཆེ་རྒྱུད་དང་བཟང་རིགས་མང་སར་བརྒྱུད།
 བཅོན་པོ་འོང་བའི་ས་ནི་ཅེ་འཛིན་ཁབ་ཅན་གྱི་རུ་ལངས་འདྲ་ཞེས་རིའི་ཅེ་མོ་ན་
 རྩའི་རྒྱལ་དཀར་དང་གངས་མི་ཁྱ་བ་ཆགས་པ། རྒྱལ་དཀར་སྤོན་དང་སྤང་རི་
 འཇམ་པོ། རི་རྒྱུད་རིང་པོ་ཡོད་ན་བརྒྱུད་པ་དང་ཆེ་རིང་བར་གསུངས་། གསེར་
 སྤྱི་རྒྱལ་གཡོལ་འདྲ་བ་དང་། དཔུ་ཐག་དཀར་པོ་གནམ་རུ་འཕང་འདྲ་སོགས་ཅེ་
 འཛིན་བཟང་པོ་རྣམས་དང་འཕྲད་ན། བཅོན་སྤྲུག་དང་ལྷན་ཞིང་དག་འོག་རུ་མི་
 འགྲོ་བ། རུ་དང་ཆོ་བོ། ཡང་ཆོ་སོགས་རིེ་བཟང་ལ་འགྲོ་བར་བཤད། །

༡ རྒྱལ་རི་ངན་པ། དེ་ཡང་རིའི་ཅེ་མོ་ན་ས་དམར་ནག་དང་། རྒྱལ་སྤྲུག་ས་
 སྤྲུག་གད་རལ། རྒྱ་མིག་མང་པོ་ཡོད་ན་ཅེ་འཛིན་ངན་པར་བརྒྱུད། ཅེ་མོ་
 མདོག་ནག་ན་པ་སྤྲུག་མི་མཐུན་པ། རི་ཅེ་གྱིས་བཅད་པ་འདྲ་ན་ཆེ་རིགས་དང་

བཟང་རིགས་ཆོ་ལྷ་དང་། ས་ཐོང་ཕག་འདྲ་བ་ཡོད་ན་རན་པ་སྟེ་རི་རྒྱུད་ཆད་པ་
ཡིན། རབས་ཆད་རྒྱུ་མི་ཆད་པ་ཡོད་པའི་ས་དང་། རི་ཐོག་རི་བཞག་པ་འདྲ་ན་
མིའི་བྱ་གཞི་ཏུ་འགྲོ་བ། རི་ཆེར་བྲག་ཞིག་རལ་ཡོད་ན་མི་རྒྱུད་ཁ་ཁར་འགྲོ་
བ། རི་མགོ་གོད་ཕུ་འདྲ་ན་ནོར་ཕྱག་འཁེལ་ཡང་རིགས་རྒྱུད་རིང་རན་ཏུ་འགྲོ་བ།
རི་མགོ་དམར་པོ་ཡིན་ན་མ་རྒྱུད་གི་ལ་འཆི་བ། རི་དམར་ནག་དང་། ལམ་ཡོད་
པ། ཐོང་ཉག་བཅད་པ་སོགས་ཆེ་འཛིན་རན་པ་གང་དང་འབྲུད་ན་བྲག་མི་ཤིས་
པ་སྒྲ་ཆོགས་འོང་ཞིང་དག་འོག་ཏུ་འགྲོ་བ། རིགས་རྒྱུད་བར་མ་ཆད་ཀྱང་མི་
རིགས་རིང་རན་ཏུ་འགྲོ་བ། དབུལ་ཞིང་བྲག་ཏུ་འགྲོ་བ་ལ་སོགས་པ་མི་འདོད་པ་
སྒྲ་ཆོགས་འོང་བར་གསུངས། །

[[3]] གཡས་གཡོན་དང་མཐུན་སྟེགས་རྣམས་ལ་དབྱང་ཚུལ།

༡ གཡས་སྟོད་ཆེ་རྒྱུད་ནི་ཕོ་ས་ཡིན་ཞེས་མཐོ་ཞིང་དྲང་ན་བཟང་། རི་མདོག་
དཀར་ཞིང་ཡར་མཆེད་པ་དང་ལམ་ཡར་ཆེས་པ། བགས་ཆལ་གྱིས་ཕྱག་པ།
དཀྱིལ་རང་ས་ཡིན་པས། བྲག་དཀར་དང་སྤང་འབྱར་ཡོད་ན་བཟང་བ་དང་།
གཡས་སྤང་བྱ་དང་ཆོ་བོའི་ས་ཞེས། ས་ཐོང་དཀར་པོ་ཡར་མཆེད་པ་དང་འབྱར་
ཞིང་འཇམ་ལ་སྒྲུམ་ཞིང་རྒྱས་ན་བཟང་། གཡས་སྤང་ས་རལ་དང་གད་རལ། བྲག་
ཞིག་རལ་དང་བྲག་ཕྱག་སོགས་ཡོད་ན་རན་པར་མ་བཟད། རི་སྒྲ། བྲག་སྒྲ། ས་
ཐོང་དམར་པོ་དང་། བག་པོ་སྟེག་ཆགས་གཟུགས་འདྲ་ཚུར་ལ་ཁམས་པ་ཡོད་ན་
ཡང་རན་པར་བཅི། ཤིང་ཁེར་སྟེས་དང་སྟོང་སྒྲུམ་སྤོ་མོ་ཡོད་ན་སྤང་དབྱག་ལག་
པའི་གཟུ་དབྱག་ཡིན་ཞེས་དེ་རྣམས་སྤང་བྱར་གསུངས། །

༢ གཡོན་གྱི་སྟོད་ནི་རྒྱུད་རྒྱུད་དང་། བག་མོ། གྱིས་པ་བཅས་གྱི་ས་ཞེས་དམའ་
ཞིང་སྟོར་ན་བཟང་བར་བཤད། གཡོན་མཐོ་ཞིང་རྒྱུ་བ་པ་དང་རྩོ་སོགས་སྟེག་
ཆགས་ཚུར་ཁམས་པ་འདྲ་ན་རན་ལ། གད་རལ་དང་ཕྱག་པ་དང་ལྷང་སྒྲུམ་སྤོ་མོ་
ཤིང་ཁེར་སྟེས་སོགས་རན་པའི་རིགས་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱར་བརྗོད། །

༡ མདུན་ནི་འབྲིང་རྒྱུད་གྱི་ས་ཡིན་པས་རྒྱ་གཉིས་འཕྲད་པ་དང་། ཤིང་དང་། ན་
བ་དང་། རྩ་དང་། རྩོད་ཀར་སོགས་བཟ་ཤིས་པའི་དབྱིབས་ཡོད་ན་ཕུན་སུམ་
ཚོགས་པའི་དངོས་གྲུབ་འབྲུང་བར་བཤད། །

[[4]] ལེན་བཟང་ངན་གྱི་དབྱུང་ཚུལ།

ལེན་ཞེས་པ་ནི་མདུན་གྱི་ས་དབྱུང་ལས། ༡ དབུལ་ཕྱག་ལེན་ལ་རག་ལས་པས་
ལེན་ནོར་གྱི་བང་མཛོད་འབྲིང་པོ་ཡིན་པར་གསུངས། མདུན་རིའི་ངོས་སུ་ཤ་སྒོ་
ནས་གྱིས་བཀང་བ་དང་། སྒོད་ཕུ་མར་གྱིས་བཀང་བ་ལྟ་བུ་འཇམ་ཞིང་རྩུམ་ལ་
འབྲུར་ཞིང་རྒྱས་ན་བཟང་། རིན་པོ་ཆེ་དང་རུང་དཀར་གྱི་དབྱིབས་ལྟ་བུ་ཤིན་ཏུ་
བཟང་། རྩོད་བཟ་དཀར་པོ་དབྱིབས་རྒྱུ་པོ་དང་གྲུ་བཞི་བླ་གམ་འདྲ་བ་ཡོད་ན་
བཟང་། ལེན་སྟོད་ལ་དག་ས་ཞེས་འཇམ་དགོས་པ། དཀྱིལ་ལ་རང་ས་ཞེས་
འབྲུར་དགོས་པ་མ་ཟད། ཅི་ཤིང་དང་ནགས་ཚལ་མཐུག་ན་བཟང་བར་བཤད།
ལེན་སྒྲིང་རྩ་ནོར་ལྷག་གསུམ་གྱི་ས་ཏུ་བཛོད་དེ། རྩོད་ཀར་མང་པོ་ཡོད་ན་ལྷག་
མང་པོ་འཕེལ་བའི་རྟགས་དང་། རྟགས་ཚལ་གྱི་དཀྱིལ་ན་སྒྲིང་མེ་ལོང་འདྲ་བ་
ཡོད་ན་ནོར་བརྒྱའི་དཀྱིལ་རུ་ལྟ་གཡག་ཉལ་བ་ཞེས་ནོར་མང་རུ་འཕེལ་བ། སྒྲིང་
དཀྱིལ་རུ་གད་པ་དཀར་པོ་རྩ་ཡི་དབྱིབས་འདྲ་བ་ཡོད་ན། རྩ་མང་རུ་འཕེལ་ངེས་
པར་བཛོད་ལ། ལམ་རྒྱ་ལྷག་མ་བུ་འཕྲད་པ་དང་། རྒྱ་གཡུ་འབྲུག་མ་བུ་འཕྲད་
པ་དང་། རི་སྒྲིང་ཆེན་མ་བུ་འཕྲད་པ། རྩོད་རྒྱུང་མ་བུ་འཕྲད་པ་སོགས་གང་
རུང་ཡོད་ན་བཟང་བར་མ་ཟད། ལེན་གྲོགས་ས་ཡིན་པས་འབྲུར་ཞིང་རྒྱས་པ་
དང་། རི་ཕྱག་རྒྱ་བསྐྱོལ་བ་འདྲ་ན་བཟང་བར་སྒྲུབ། །

༢ ལེན་ངན་པ་ནི་ས་རལ་གད་རལ་དང་བྲག་ཞིག་རལ་དང་། བྲག་དམར་
ནག་དང་། སྤྱག་པ་དང་། ལྷང་ལྷལ་སྟོང་པ་སོགས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱ་མིག་དང་
ལྷང་པ་ཡོད་ན་བུ་སྒྲིང་གི་མཆི་མ་མི་ཆད་པའི་ས་དང་། ཤིང་སྐམ་ཁེར་སྐྱེས་དང་།
གད་རལ་དམར་ནག་དང་། བྲག་སྒྲོག་ཆགས་འདྲ་བ་རྒྱུར་ལ་རྩམས་པ་དང་།
བྲག་རྒྱུར་དང་རི་མེ་ཡིས་ཚོག་པ་སོགས་ངན་པར་བཛོད་དེ་སྒྲིང་བྱར་གསུངས་སོ།

[[5]] ས་གབ་བཟང་པོ་གི་བརྟག་ཚུལ།

ས་གབ་ནི་མཐའ་རྟེན་བརྟག་ཚུལ་ཡིན། ༡ འདབ་ནི་འདུག་ས་ཡིན་པས་
བདེ་ཞིང་འཇམ་པའི་སྟེང་། འབྱར་ལ་འཇམ་ཞིང་རྒྱས་པ། ཟླ་གམ་གྱིན་ཏུ་
འཁོར་བ་དང་། གཞོང་པ་འདྲ་བ། ས་གབ་ལམ་དང་བྲག་དང་རྩ་མེད་ལ་བརྟེན་
ན་བཟང་བར་བཤད། མིང་སྤང་གཉིས་ཡོད་ན་དཔའ་བོའི་དཔུང་རྟེན་ཡིན་ཞེས་
ལེགས་པར་བཤད། །

༢ ས་གབ་པོ་པ་ནི་ས་གབ་ཆག་དང་བརྟམ་པ་དང་། ཞིག་རལ་དང་གཟར་བ།
རྩ་མེག་སོགས་ཡོད་ན་གཡང་གི་ཚོ་ཞབས་བྱས་པ་ཡིན་ཞེས་ངན་ལ། ལྷག་པར་
བན་དེའི་ས་ལ་དེ་བས་ངན། བྱང་སྐམ་སྤྱོད་ནི་རྩ་མེག་ལམ་ཡིན་པས་བྱ་
རྩ་རྩ་གསུམ་ལ་མི་ལེགས་མིང་། ལམ་དང་བྲག་རྩ་རི་རྩ་བྲགས་པ་དང་། མིང་
སྐམ་ཁེར་སྟེས། རྩོད་མར་ནག་ཡོད་ན་བཤའ་གཞི་ཡིན་ཞེས་མི་ལོར་གཉིས་ལ་
ངན་པར་གསུངས། །

[[6]] རྩ་བཟང་པོ་གི་དབྱང་ཚུལ།

༡ དཔལ་ཁ་རྩ་ལ་རག་ལས་ཞེས་དར་རྒྱུ་མེད་པའི་རྩ་ལ་གཏད་དགོས་པ་དང་།
སྟོའི་རྩ་ཐམས་ཅད་འབྱུག་ལ་དབྱང་པ་ཡིན་ཞེས། གཡུ་འབྱུག་ཆང་ཏུ་རྩོལ་བ་ནི་
རྩ་སྤྱོད་མང་པོ་སྟེགས་གཅིག་ན་ཡོད་པ་དང་། རྩ་མེག་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་བཅས་
བྲག་དང་ལྷན་པར་འབྱུར་ཞེས་བཤད། གཡུ་འབྱུག་གི་རྩ་དབྱངས་སྟོག་ཅིང་
འཛིགས་ཐམ་སྟོན་པ་ནི་རྩ་བྲག་འབེབས་ལ་ཟེར་རྟེ། དེར་མི་གྲགས་ཅན་སྟེ་བར་
གསུངས། གཡལ་སྟོགས་སུ་རྩ་མ་བྱ་འཕྲད་ན་བྱ་མོ་མང་པོ་སྟེ། མཐུན་ཏུ་རྩ་
གཉིས་འཕྲད་ན་མི་ལོར་གཉིས་ལ་མིན་ཏུ་བཟང་བ། རུབ་རྩ་ཤར་ཏུ་འབེབས་
པར་དབང་ཐང་གི་རྩ་དང་། བྱང་རྩ་སྟོལ་འབེབས་པ་དཔལ་གྱི་རྩ། རྩོ་རྩ་བྱང་
ཏུ་འབེབས་པ་ལོར་གྱི་རྩ། ཤར་རྩ་རུབ་ཏུ་འབེབས་པ་གྲོགས་གྱི་རྩ། འཁོར་ཞིང་
འབྱེལ་བ་གཡང་གི་རྩ། དཀར་ལ་རིང་པ་སྤིད་གྱི་རྩ་ཞེས་ཟེར། །

༢ རྩོང་གི་རྩ་མེག་ལ་རྩ་གྲི་མཆི་མ་ཞེས་ངན་པར་བརྟེན། འོག་གི་རྩ་མེག་ལ་
བྱམ་པ་ཞབས་རྩོལ་གྱི་རྩ་དང་། བ་རྩ་ཅག་ཅིག་ལྷ་ངན་གྱི་རྩ། རྩ་མདོག་ཁེར་པོ་

དང་དམར་པོ་ཡིན་ན། ཆུ་མིར་སོགས་ཀྱི་ནད་འབྲུང་ངེས་ཞེས་དམན་པར་བཅི།
མགོ་ཡོད་རྒྱན་མེད་ཀྱི་ཆུ་ནི་རབ་ཆད་པའི་ཆུ་དང་། སྲིབ་ཀྱི་བྲག་ནག་པོའི་ཞབས་
ཀྱི་ཆུ་དང་ཕ་བོང་ཞབས་ཀྱི་ཆུ་སོགས་ཀྱང་རན་པར་བཟོད་ལ། ཆུ་ནི་ས་ཡི་ཁྲག་
ཡིན་པས་ཁོག་ཆུ་མེད་པའི་ཐབས་མེད་པར་གསུངས། །

[[7]] ལམ་བཟང་རན་ལ་བརྟག་ཚུལ།

ལམ་ལ་མཚོན་ན་ཤར་ལམ་ལ་དམུ་ཐག་དང་སྟོགས་ལམ་ཞེས་ཤིན་ཏུ་བཟང་
ཞིང་ཆེ་རིང་བར་བཟོད། ཤར་ལམ་ཐོག་ཏུ་ཕ་བོང་ཡོད་ན་སྟག་མགོ་སྟལ་བས་
མནན་པ་ལྟར་བྱད་པར་རིགས་ཆེ་བ་ལ་རན། ལམ་སྐྱེད་ཆུ་ཡིས་བཅད་ན་སྟག་
མོའི་སྐྱེད་པ་འབྲུག་གིས་བཅད་པ་ལྟར་རན་པར་བཤད། ལམ་སྐྱེད་གད་པས་
བཅད་ན་སྟག་སྐྱེད་སྟལ་གྱིས་བཅད་པ་ཡིན་ཞེས་མི་རྒྱུད་གྱི་ལ་འཆི། ལམ་དུམ་
བྱར་ཆད་ན་ཤི་ཆད་མང་པོ་འོང་བ་དང་། ལམ་མང་པོའི་བར་ཏུ་རྒྱུད་ན་སྟག་གི་
ཁ་བར་ཡིན་ཞེས་ཁ་མཆུའི་ཚོད་པ་འོང་བར་བཤད། ལྟོ་ལམ་ནི་ཟས་འོར་གཡང་
གི་ལམ་ཡིན་ལ་རྒྱོན་བྱང་ན་ཟས་འོར་ཉམས་པར་འགྱུར། ཤར་ལྟོ་མཚམས་ཀྱི་
ལམ་ནི་བྱ་སྤྱིང་གི་ལམ་ཡིན་ཞེས་བྱ་སྤྱིང་བཅན་ཕྱག་འཁེལ། ལྟོ་རྒྱབ་མཚམས་
སུ་ལམ་གཅིག་ཡོད་ན་སྲིན་པོའི་མདུང་བཅུགས་པ་ཡིན་ཞེས་རན། རྒྱབ་ལམ་ནི་
གཤེད་ལམ་ཡིན་ཞེས་མི་འོར་ཀྱན་ལ་རན། རྒྱབ་བྱང་མཚམས་སུ་ལམ་ཡོད་ན་
ཕྱག་ལ་གོད་ཁ་འབྲུང་བར་བཟོད། བྱང་ལམ་ནི་དག་ལམ་ཡིན་ཞེས་དག་རྒྱན་
གྱིས་ཤིན་ཏུ་གནོད་ཚུལ་དང་། སྤྱིང་ཏུ་ལམ་གྱིས་ཆོད་ན་སྟག་པའི་གཉའ་ཤིང་
ཡིན་ཞེས་རན། འོག་ཏུ་གྲེན་ལ་ལམ་སྟེ་མང་པོ་བྱག་ན་ནི་ཞལ་ཁྱེ་རྒྱན་མི་ཆད།
ལམ་མེད་ན་ཞལ་འོང་འཐེང་གསུམ་སྒྲི་བེར། ལམ་ནི་ས་ཡི་དབྱགས་རྒྱ་བ་ཡིན་
པས་ངེས་པར་ཡོད་དགོས་པར་གསུངས་སོ། །

[[8]] ཤིང་བཟང་རན་གྱི་དབྱུང་ཚུལ།

དབྱུལ་ཕྱག་གཙོ་པོ་ཤིང་ལ་རག་ལས་ཞེས་བེར། སྟོགས་མཚམས་རྣམས་སུ་ཤིང་
བཟང་པོ་སྤྱང་པོ་དང་ཡལ་ག ལོ་མ་མེ་ཉོག །འབྲས་བུ་ཕུན་སུམ་ཚྭ་གས་པ་

གངས་ལྷ་ཆོགས་པ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པ་ཡོད་ན། རྒྱག་པོའི་ཤིང་ཞེས་བྲས་ཅོར་འཕེལ་
 དེས་ཡིན་ཟེར། ཤིང་སྐམ་མང་བ་དང་། འབྲས་བུ་དང་ལོ་མ་སོགས་མེད་ན་
 དབུལ་པོར་འགྱུར་བར་བཤད། བྱང་གི་ལ་ཁའི་ཤིང་སྐམ་ཁེར་སྐྱེས་ནི་སྤྱི་པོས་
 བེར་ག་འཕྱར་བ་ཡིན་ཞེས། བྱང་དང་ཆོ་བོ་བྱད་མེད་རྣམས་ལ་ངན་པར་བཤད།
 རུབ་གྱི་ལ་ཁའི་ཤིང་ཁེར་སྐྱེས་ནི། སྤྱི་མོའི་རལ་པ་གསེག་པ་དང་འདྲ་བས་མི་
 ཅོར་གཉིས་ལ་ངན་ཤིང་། མེས་ཆོག་པ་དང་ཤིང་སྐམ་ཁེར་སྐྱེས་སྒྲིགས་གང་ན་
 ཡོད་ཀྱང་ངན་པར་བཤད། རྒྱག་པ་དང་འོམ་བུ་སོགས་ཤིང་དམར་པོ་རྣམས་ནི་
 རྩ་ཡི་སྒྲ་ཤིང་ཡིན། རྒྱག་ཤིང་དང་ཉ་དྲེད་སོགས་ཤིང་རྒྱག་པོ་རྣམས་ཅོར་གྱི་སྒྲ་
 ཤིང་། རྩར་མ་སྒྲར་མ་མོ་རྒྱགས་གྱི་སྒྲ་ཤིང་དང་། ཆོར་མ་བཅུན་པའི་སྒྲ་ཤིང་ཏུ་
 བརྒྱུད། མདོར་ན་ཤིང་ནི་ས་ཡི་སྤུ་ཡིན་ཞེས་ཤིང་ལྷ་ཆོགས་སྐྱེས་པས་བཟང་ངན་
 དང་ལེགས་ཉེས་བརྟག་སྟབ་པར་གསུངས་སོ། །

[[9]] བྲག་བཟང་ངན་གྱི་དབྱུང་ཚུལ།

བྲག་རི་ཆེ་ཞིང་དཀར་པོ་གནམ་ཏུ་སོང་བ་དེ་རྒྱལ་པོ་སྐྱེ་བའི་ས་དང་། རྒྱ་
 རྒྱག་སྤངས་པ་འདྲ་བ་དཔལ་པོ་སྐྱེ་ས། རྒྱ་ཁྲོང་བཅིགས་པ་འདྲ་ས་རྒྱག་པོར་
 འགྱུར་ས། བྱ་ཚྭ་དྲུག་པ་འདྲ་བ་མི་རིགས་བཟང་པོ་སྐྱེ་ས། བ་བོང་དཀར་པོ་
 དང་བྲག་དཀར་པོ་ལ་རྩ་ཡི་རིགས་ཞེས་ལེགས་པར་བཅི། དེ་བཞིན་ཏུ་སྒོན་པོ་
 རྒྱ་དང་། བྲག་པོ་བུད། དམར་པོ་བཅུན། ལྷ་པོ་འཕྲ་རྒྱ་པོ་མེུ་རང་ཏུ་བརྒྱུད་
 གོ། །བྲག་ནག་པོ་དང་དམར་པོ། རྒྱ་པོ་རྣམས་ངན་ཞིང་། བྲག་ཟེར་ནོན་པོ་
 གནམ་ཏུ་རྒྱགས་ན་མི་དེ་འཆི་བར་བཤད། བྲག་ནག་པོ་དང་དམར་པོ་སྤྱི་པོ་
 ཁྲོས་པ་འདྲ་ན་ངན་ལ། བྲག་དཀར་པོའི་དགྱིལ་ཏུ་ནག་པོ་ཡོད་ན་ནི་རྩ་ཡི་ཁོག་
 ཏུ་འདྲེ་ཞུགས་པ་ཡིན་ཞེས་ངན་པར་བཅི། རྩུ་བྱ་འགྲོགས་པ་དང་འདྲ་ན་མི་
 ཅོར་གཉིས་ལ་ངན་པ་མ་ཟད་ནང་དམེ་འོང་བར་བཤད། བྲག་ནག་པོའི་དགྱིལ་
 ཏུ་དཀར་པོ་ཡོད་ན་འདྲེ་འོག་ཏུ་རྩ་ཞུགས་པ་ཡིན་ཞེས་བཟང་པར་སྒྲ། བྲག་
 དང་རྩོ་ནི་སའི་རུས་པ་ཡིན་ཞེས་བྲག་དཀར་དང་རྩོ་དཀར་སོགས་མང་པོ་ཡོད་
 ས་དེ་མཆོག་ཏུ་བརྒྱུད། །

[[10]] སྤྱགས་བཞིའི་ས་ལ་བརྟག་ཚུལ།

སྤྱིར་ཤར་ཁ་ཐག་རིང་ཞིང་དམའ་ན་ལེགས་པར་བཤད། ཤར་གྱི་བཟང་བ་
གསུམ་ནི། ༡ རི་འཇམ་ཤིང་འབྲུར་བ་རྒྱུམ་ཞིང་རྒྱུམ་པ་ཡོད་པ། ༢ རྒྱ་དང་ལམ་
དྲང་པོར་ཡོད་པ། ལམ་མང་ན་མི་ལོར་གྱི་འཕེལ་ཁ་ཆེ་བ་དང་། ༣ ཤིང་མང་པོ་
ཡོད་ན་སྤྱགས་ཐོག་གི་འཕེལ་ཁ་ཆེ་བར་བཤད། །ཤར་གྱི་ཁ་ཐག་ཉེ་ན་ཆོ་ཐུང་
ཞིང་། མཐོ་ན་ན་ཆོ་འོང་ཞེས་དང་། ཐག་དཀར་པོའི་དཀྱིལ་དུ་སྤྱག་པ་དང་སྤྱ་
རུ་ནག་པོ་སྤྱགས་ཡོད་ན། མེད་འོག་པ་འབྲུ་ཡིས་གཤིགས་པ་དང་འདྲ་ཞེས་ཤིན་
རུ་ངན་པར་བཅི། །

སྤྱོ་རི་སྤྱངས་ཤིང་རྒྱ་ཆེ་ལ་རྒྱན་འཕྲག་ན་བཟང་བ་དང་། སྤྱོ་ཐག་རིང་ན་ལོར་
ཐག་རིང་། སྤྱོ་ཐག་ཉེ་ན་ལན་ཅིག་དར་ཏེ་འཕྲལ་དུ་རྒྱད་པར་འཁྱར་བ། ཁང་
བྱར་དང་བྲག་བྱར་ལ་བྲག་དམར་པོ་མེ་འབར་བ་འདྲ་ཡོད་ན། ལོར་གྱི་བཤའ་གྱི་
ཡིན་ཞེས་ལོར་ལ་གོད་ཁ་ཡོང་བར་བཤད། །

རུབ་གྱི་བཟང་བ་གསུམ་ནི། ༡ རི་འཇམ་པོས་གཡོར་ཞིང་འདན་པ་དང་།
༢ སྒང་རྒྱད་རིང་པོ་ཡར་ཆས་པ་དང་། ༣ ཤིང་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན། །རུབ་རི་
མེ་ཡིས་ཆོག་པ་དང་། ཐག་ཞིག་རལ་དང་གདོང་སྤྱ་བྲག་སྤྱ་སྤྱགས་ཡོད་ན་ངན་
པ་དང་། རུབ་གཤེད་སྤྱོ་ཡིན་པས་འདན་ན་བཟང་པར་བཤོད། །

བྱང་གི་བཟང་བ་གསུམ་ནི། ༡ བྱང་རི་ཆེ་ཞིང་འཇམ་ལ་རུང་བྱང་དམའ་ཞིང་
ཚུར་འདུད་པ། ༢ ཐག་དཀར་འཇམ་ཞིང་གཞོལ་བ། ༣ ཐག་དབྱིབས་དཀྱིལ་
འཁོར་བ་དང་འདྲ་བའི་ནང་རྩོད་ཀར་དང་། རྩོད་ཀར་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ཡིན།
བྱང་ནི་དར་དཀར་གྱི་ཡོལ་བ་དང་འདྲ་དགོས་ཤིང་། བྱང་ན་ཐག་ལ་རྒྱ་འབེབས་
ན་གཡག་ལ་གྱིས་སྤོག་པ་དང་འདྲ་ཞེས་ངན་པར་བཅི། བྱང་དག་སྤྱོ་ཡིན་པས་
གཡོ་ན་བཟང་པར་བཤད་དོ། །

[[11]] ཏུར་སར་དབྱུད་པ།

ཏུར་ས་བཅའ་བའི་ཆོ་ཡོན་ཏན་ཆེ་རྒྱུད་དང་ལོ་མང་ཁྱུང་། བཅོན་གཉོམ་དང་
དབྱལ་སྤྱག་སྤྱགས། རང་རང་གི་བསྐྱལ་བ་དང་མཉམ་པའི་ས་མིག་བཅའ་ཏེ་ས་

སྒྲིགས་མཐོ་དམན་དང་། ཡངས་དོག་མི་ཞོར་བར་བྱ་དགོས་ཚུལ་གསུངས་ཏེ།
 རུས་ཆེན་སྟོབས་ཆེ་བ་སོགས། གདན་གྱི་བང་རིམ་མང་པོ་དང་མཐོ་བའི་ས་ལ་
 བཞག་པར་བྱ། ཆན་རུར་དམའ་བར་བྱར་བ་དང་། གཞོན་རུར་མཐོ་བར་བྱར་
 བ་ནི་ཤི་རེས་གཞོན་པ་ལ་བབས་པ་ཡིན་ཞེས་གོ་རིམ་མི་ཞོར་བར་བྱ། ཡང་རྒྱལ་
 མཚན་གྱི་ཆེ་དང་། གདུག་གི་མེ་རྟོག་ རུམ་པའི་ཁ་རྒྱན་གསུམ་ནི་དགེ་བའི་
 བཤེས་གཉེན་མ་གཏོགས་པ་བཅུན་པ་གཞན་གྱིས་སྤུང་དཀའ་བཟེ། སྤང་ཆེན་སྟོ་
 ལྷགས། དོམ་ནག་སྤྱགས་ཀར་གཉིས་ནི་རྒྱལ་པོའི་གདུང་རྒྱུད་མ་གཏོགས་སྟོན་
 འབངས་པལ་གྱིས་སྤུང་དཀའ། མཐོ་ཡངས་ལྷན་པའི་ས་མིག་དེ་ཆོ་རིང་བཀྲ་
 ཆན་མ་གཏོགས་གཞོན་རུ་དར་མས་སྤུང་དཀའ་བར་བཤད། །

ས་མིག་ལ་བསྐྱས་ན་གསུམ་སྟེ་འབྱར་དང་། གཤོང་དང་། གཟེར་①བཅས་
 ཡིན། གཤོང་བའི་ནང་ན་འབྱར་ཡོད་པ་དེ་རྒྱལ་པོའི་སྤྲན་མོར་ཡིན་པས་བཟང་
 བར་བཤད། འབྱར་ཐོག་རུ་གཤོང་ཡོད་པ་ཡང་བཟང་། རི་སྒང་གཟེར་ཞོལ་གྱི་
 རྒྱག་གཅིག་དེ་སྤང་ཆེན་གྱི་མཁལ་ཁུང་ཡིན་ཞེས་བཟང་བ་། བགས་ཆེན་དབྱིལ་
 རུ་སྤངས་མེ་ལོང་འདྲ་བ་ཡོད་པ། དེ་དོམ་ནགས་སྤྱགས་ཀར་ཡིན་ཞེས་བཟང་།
 སྤང་གྱ་བཞི་དང་ལྷ་གཟ། རུང་དཀར་སོགས་གྱི་དབྱིབས་ཡོད་ན་ཤིན་རུ་བཟང་
 བས་ས་མིག་ཡིན་པར་བརྗོད། །

རིགས་མཐོ་ཞིང་ལོ་ལོན་ཆན་པ་ཡོན་ཏན་ཅན་ནམས་མཐོ་སར་འཛོག་དགོས།
 ཡོན་ཏན་ཡོད་ཀྱང་ལོ་རྒྱུད་ན་རུང་དམའ་སར་བཞག །རིགས་དམའ་ཞིང་ལོ་
 གྲངས་ཁུང་ན་ཤིན་རུ་དམའ་སར་བཞག དམེ་ཅན་དང་། བད་གདུག་པ་ཅན་
 གྱིས་ཤི་བ་ནམས་དང་། ལོ་དར་མ་ཤི་བ་ནམས་དམའ་སར་འཛོག་དགོས། །

རྒྱུང་རུར་གྱི་ས་ནི་རི་མཐོན་པོ་དང་ཐང་རྒྱ་ཆེ་བ་སོགས་ལ་མི་བཅའ་བར་ས་
 སྒྲིགས་རུང་བད་དོག་ཅིང་རྒྱ་དང་ཐག་ཉེ་བ་ཞིག་ལ་བཅའ་དགོས། རྒྱ་དང་ཐག་
 རིང་མི་རུང་བས་རྒྱ་ལས་འདོམ་བཞི་ཡན་ཆད་དང་ཉེ་ཤུ་རྒྱན་ཆད་སར་འདེབས་

① དམིགས་བསལ་ས་དབྱིབས་སྤྲན་མོར་མིན་པའི་རིགས་ལ་བཟེ།

པ་ལས་དེ་ཕན་ཆད་རུ་འདེབས་མི་རུང་ཞེས་བཤད། ཞིབ་པ་ས་དབྱུང་གི་གཞུང་
 ལས་ཤེས་པར་གྱིས། རུར་ལ་མི་རུང་བའི་ས་མིག་བརྟན་ཡོད་པ་སྟེ། ༡ རི་སྒྲ།
 ༢ ལྷང་མདོ། ༣ བྲག་སྒྲ། ༤ ས་ཐོང་འོག ༥ རིའི་གཤུལ་སྒྲ། ༦ གད་ཤུལ་
 དང་སྒྲིང་སྒྲ་དོར་རུ་ལྷང་ལ་ཁད། ཞབས་སུ་ཆད་ལ་ཁད། ༧ ལམ་སོགས་ཤིན་
 རུང་ན་པར་བརྗོད་དོ། །

[[12]] མཚན་རྟེན་བཞེངས་སར་དབྱུང་ཚུ་ལ།

མཚན་རྟེན་བཞེངས་སའམ་དག་མནན་བྱེད་ས་ནི་གནམ་དང་ས་གྲུ་གསུམ་
 ལྷང་གསུམ་མདོ། ཉི་མ་ལྷ་བ་ལྷག་རྒྱབ་ཤར་ས་དང་། རི་མར་རྒྱག་གི་རི་གདོང་
 སྒྲ་དང་། བྲག་སྒྲ་དང་ལྷ་ཁང་གི་ཞབས་སུ་མནན་ན་བཟང་བར་བཤད། མདུན་
 ཞིག་རལ་རུ་སོང་ས་དང་། གོང་མནན་དང་སྤྱི་མནན་གྱི་ས་ནི་ཐང་རུ་རྩོམ་པོར་
 དཀར་པོ་དང་སྟོན་པོའི་ཁ་བར་རུ་མནན་ན་བཟང་བར་མ་བཟད། མདུན་འཇམ་
 ན་བཟང་བར་བཤད། །

[[13]] ལུམ་གཏེར་སྤྲས་སར་དབྱུང་ཚུ་ལ།

ལུམ་པའི་གཏེར་སྤྲས་ས་ནི་སྤང་འབྲུར་ལྷམ་པོ་རྒྱས་ཤིང་རྩམ་པ། དབྱིབས་རུ་
 མ་འདྲ་བའི་ས་དབྱིལ་དང་། ཐང་ཆེན་དབྱིལ་ན་སྤང་འབྲུར་ནོར་བུ་འདྲ་བ་ཡོད་
 པ་དང་། གཞན་མདུན་རྒྱབ་ལེན་ན་སྤང་འབྲུར་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། གཡས་
 གཡོན་གྱི་རི་ཡར་ཆས་ཤིང་། མདུན་རུ་ཆུ་ཡོད་པ་དང་ས་མདོག་སེར་པོ་དང་།
 ཅི་ཤིང་ནགས་ཚལ་རྒྱས་པའི་ཕྱོགས་བཟང་ཞིང་། ལེན་འཇམ་ཞིང་ཞིག་རལ་
 མེད་པ་གལ་ཆེ། དགེ་འདུན་གྱི་འབྲུག་ཚོད་བྱེད་པའི་ས་ཕྱོགས་དང་ཤུང་ཤུལ་
 སོགས་སུ་སྤྲ་མི་རུང་བར་གསུངས། །

ཞེས་པ་རུས་ལྷན་རིང་པོར་དམངས་ཁྲོད་རུ་གོམས་སྟོན་བྱུང་བའི་ས་དབྱུང་བཟང་པོ་གྱི་
 སྟོར་འདི་དག ཁོ་པོ་རྒྱུད་རུས་ནག་པར་ཨ་པའི་དག་ནས་གོ་སྟོན་བྱུང་བ་རྣམས་དང་། ལྷག་
 པར་རུ་རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་པོའི་སྐབས་སྟེ། ང་ཚོ་འཕྲོག་ཁུལ་རུ་བསྐྱེད་ཡོད་སྟབས།
 འཕྲོག་ཐེའི་ནང་རུ་ན་ཤི་གོང་ཆག་གང་བྱུང་ཆེ། མཚན་མོ་དཔལ་སྤངས་དགོན་ནས་སྤྲ་མ་
 སྟོན་རུ་གདན་དྲངས་ཤིང་། ཉིན་མོ་འཕྲོག་ཐེའི་ནང་མི་མང་པོ་མེད་སྟབས་ཆོ་ག་ཆོས་སྟོན་
 ཚུལ་ལྷན་ལྟར་བའི་གོ་སྐབས་ཡོད་པ་དང་། སྤྲ་ཡང་མཚན་མོའི་རུས་སུ་སྤྲ་མ་བྱིར་དཔལ་

ཡུལ་དཀོན་ཆོས་ཏུ་རང་བྱིན་ནང་པར་སྒྲེལ་ཞིང་ཡོད། ཁོ་པོ་པོ་པོ་བཅུ་གཉིས་ནས། ཉི་ཤུ་
ཡས་མས་བར་འགྲོག་སྒྲེལ་ནང་ཏུ། རྒྱ་མའི་ཕྱག་རོགས་སུ་ཨ་མཛོད་འདོན་ས་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་
སྟབས། རྒྱ་མས་ས་དཔྱད་དག་ཐོག་ནས་གསུང་པ་རྒྱམས་ངས་སློང་འདོན་དང་། ཟིན་ཟིན་
ཡང་བཏབ་ཡོད། ཁོ་ཐོས་མང་ཤོས་དེ་ཤར་ཆོག་རྒྱ་མ་ཡོན་ཏན་དཔལ་བཟང་དང་། དབུ་
མཛོད་བཟོད་པ་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། གཞན་ཡང་རྩོལ་ཆོགས་ཤིས། ཡུ་ཤིས་ཀྱང་ཕུན་ཆོགས།
ལྷག་ཕྱག་ཤེས་རབ། བང་རྒྱ་ཀྱང་རྒྱལ་རྒྱལ་སྤྱི་ཞལ་རྒྱུན་ཡང་ཡིན། །

ཁོ་པོ་ལ་མ་ཆེན་གྱི་མང་ལ་པད་མེ་ཟེར། ཁོང་ནི་རྒྱ་ནག་གི་ལམ་འདོན་མོག་ཤེས་པ་ཅན་
ལས་ཡིན་ཏེ་ཆེན་པོ་མེད་ཀྱང་། མི་གཞི་ཏ་ཅང་དུང་པོ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། རྒྱ་དུས་ཁྱིམ་ཆང་
ནང་གི་ང་ཚོས་ལྷ་མ་སྤྱད་ངང་སྤྱད་ན་ཐེབས་པ་དང་། ལྷ་མ་གང་གིས་གཡང་སྤྱབས་འདོན་ན་
དང་། གཙོང་གི་གདང་ན། གཏོ་མདོམ་གྱི་གདང་ན་གང་དང་གང་འདྲ་གསུང་གི་ཡོད་པ་ལང་
མོ་བྱེད་པ་མ་ཟད། ས་དབྱེད་མྱོང་གི་ཁ་རྒྱ་ནག་མང་པོ་ཞིག་ང་ཚོ་སྤྱ་སྤྱ་རྣམས་ལ་བཤད་ཅིང་
ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་ཆེར་རྗེས་སྤྱད་པ་ལས་སྤངས་ལྷ་མ་རྣམས་ཀྱིས་བཤད་མྱོང་དང་། འདོན་ན་
གཅིག་གྱུར་རེད་འདུག ཁོང་རྒྱ་དུས་ཀྱི་འབྲེལ་འདྲིས་བྱུང་བའི་དཔལ་སྤངས་ལྷ་མ་དེ་དག་
གི་མཆན་ཡང་ཡང་གསུང་གི་ཡོད་སྟབས་ངས་ད་ལྟང་དུ་སྤྱད་ཀྱི་འདུག དཔེར་ན། ཤར་
ལྷ་ཆོད་བང་ཀྱན་བྱུང། མེ་སྤྱག་ལྷ་མ་རྣམས་ལྟེན། དཔུ་མཛད་ཀར་འཇམ། བང་ཆེན་སྤུལ་སྤྱ་
བདེ་མོ་རྒྱལ་མཛན། གཙོང་པ་ལྷ་མ་ཤོ་སྤྱ་ཡིན་ལས། འཕོ་པ་ནོར་བུ་རྒྱལ་མཆན་སོགས་ལྷ་མ་
དེ་དག་སོ་སོའི་འདོན་ན་ལང་རྒྱོན་ཡང་ཡང་གསུང་ཞིང་ཡོད། དེས་ན་ཁོང་གི་ས་དབྱེད་མྱོང་
གི་ཁ་རྒྱ་ནག་འདི་དག་གྱུང་ལྷ་མ་དེ་དག་གི་ངག་སོག་ནས་ཐོས་ཡོད་པ་སྟོན་མ་དགོས་པ་རེད། །

ཅེས་པ་མ་དགུང་སྟོར་གྱི་ཤིས་བྱ་ཕྱན་བྱ་ལ་དེ་དག་ཟུལ་ཁམས་པ་ཐུབ་པ་ལྟན་ཕྱན་ཆོག་མ་
དེས་རང་གི་ཚུལ་ཆོར་ལྟམས་ཟིན་གྱིས་མ་དོར་བཞུས་ཅེས་བསྟོད་པ་ཆོག་མ་སོ། །

མ་བཅད་གསུམ་ད། མ་བསྐྱར་བསྐྱུས་ད།

ཀམ་ཆགས་མེད།

[illegible]

སྟོང་པའི་ངང་ལས་པད་ལྷའི་ཉིང་། །པོ་ལས་ས་ཡི་ལྷ་མོ་ནི། །གསེར་མདོག་
 ལྷ་ཚོགས་རྒྱན་གྱིས་སྤྲུམ། །ཕྱག་གཉིས་ཐལ་སྤྱར་བུམ་པ་བསྐྱམས། །དབྱེས་ཤིང་
 འཇུག་པའི་མདངས་དང་ལྷན། །སྟོགས་བཅུ་སྟོང་བའི་ལྷ་རྣམས་དང་། །དབང་
 ཆེན་ལྷ་འཕྲེ་ས་འཛིན་སོགས། །ས་ལྷ་ཀུན་གྱིས་བསྐྱོར་བར་གྱུར། །དེ་ནས་སྟོས་
 དཀར་རམ། སྤང་སྟོས་སོགས་བཟང་ཤིང་གི་རུད་པས་བདུགས་ལ་འདི་སྐད་དོ།
 གྱུ། རྩེ་ཕྱོད་རྩེ་ཕྱོད་ས་ཡི་ལྷ། །ལྷ་མོ་བརྟན་མ་ད་རྩེ་ཕྱོད། །སྟོགས་བཅུའི་
 སྤང་མ་ད་རྩེ་ཕྱོད། །དབང་ཆེན་ལྷ་འཕྲེ་ལ་སོགས་པ། །ས་ལ་དབང་རྣམས་ད་
 རྩེ་ཕྱོད། །ས་བདག་རྗེ་སྟོན་འཁོར་བཅས་དང་། །བྱད་པར་ཡུལ་སྟོགས་འདིར་
 གནས་པའི། །གཞི་བདག་གཉུག་མར་གནས་བཅས་ཕྱོད། །ཇོ་ཏྲུ་པོ་ཏྲུ་ ཇོ་
 པརྒྱ་ཀ་མ་ལུ་ཡ་རྩེ། ཇོ་ལས་རིན་ཆེན་སྟོང་ཡངས་པར། །དཀར་གསུམ་གཏོར་
 མ་བདུད་ཅིའི་མཆོ། །ཇོ་ཏྲུ་ཏྲུ་གིས་བྱིན་རྒྱབས་པའི། །ཟག་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་
 མཆོ་འདི། །ས་ཡི་ལྷ་མོ་འཁོར་བཅས་ལ། །འབྲུལ་ལོ་དབྱེས་པར་བཞེས་སུ་གསོལ། །
 ཇོ་ཤི་ཐི་ཐི་དེ་ཐི་ལོ་ཀ་པུ་ལ་སྤྱི་མི་པ་ཏི་ས་པུ་རི་སྤྱི་ར་ཇོ་ཏྲུ་ཀ་རོ་སོགས་ལན་
 གསུམ་གྱིས་སྤུལ། ཇོ་ཤི་ཐི་ཐི་དེ་ཐི་ལོ་ཀ་པུ་ལ་སྤྱི་མི་པ་ཏི་ས་པུ་རི་སྤྱི་ར་ཇོ་ཏྲུ་སོགས་
 གྱིས་མཆོད་ལ། རུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་གྱུ། །ས་ལམ་བསྐྱོད་པའི་དབང་
 སོ་དང་། །བདུད་དཔུང་འབྲུལ་བའི་སྟོགས་མཛད་མ། །ས་ཡི་ལྷ་མོ་འཁོར་བཅས་
 བསྟོད། །ས་ཡི་ལྷ་མོ་བརྟན་མ་དང་། །སྟོགས་སྟོང་བཅུ་དང་དབང་ཆེན་དང་། །
 ལྷ་འཕྲེ་ཐེ་མེ་གཞི་ཡི་བདག །ས་འདིར་གཉུག་མར་གནས་པ་སོགས། །མཐུ་ལྷན་
 ས་བདག་བྱིད་རྣམས་གྱིས། །མཆོད་སྦྱིན་གཏོར་མ་དམ་པ་དང་། །གསེར་རྒྱུམས་
 གཙང་མ་འདི་བཞེས་ལ། །བདག་དང་ཡོན་བདག་བདེ་ལེགས་སྦྱིར། །ས་འདིར་
 བདག་ལ་གནང་བ་དང་། །བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་གསོལ་
 བས། །ལྷ་མོ་འཁོར་བཅས་དབྱེས་བཞིན་དུ། །གནང་ཞིང་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་
 ཀྱང་། །འོད་ལྷ་ས་གཞི་དེར་ཐིམ་པས། །ས་གཞི་རིན་ཆེན་ཕུང་པོར་གྱུར། །ཅས་
 བཛྲིད་ལ་མཆོད་གཏོར་གཙང་སར་དོར། །དེ་ནས་ས་སྤྱད་བསྟོ་བ་ནི། །བཞེགས་གཏོར་འབྲུག་སྤྲུམ་གྱིས་
 བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ལ། གྱུ། འབྲུང་པོ་ས་འདྲེ་ས་སྟོན་དང་། །ས་འདིར་བཟུང་ལ་

བཞགས་བྱིད་ནམས། །ས་སྒྲུད་བཟང་པོ་འདི་བཞེས་ལ། །སྒྲོགས་འདིར་མ་གནས་
གཞན་ཏུ་སོང་། །སྒྲུམ་རྩ་ནི་སྐགས་བྲག་སྐགས་བཞོད། །གུ་གུལ་གྱིས་བདུག །ཡུངས་ཀར་གྱིས་
བྲབས་པས་བཞགས་ཐམས་ཅད་རྒྱང་རིང་ཏུ་བསྐྱད་པར་བསམ། དེ་ནས་རང་ཉིད་ཡི་དམ་ལྷའི་ར་རྒྱལ་
བརྟན་པོས། ཇོ་རྩུ་ཁོ། ཞེས་བཞོད་ཅིང་ལག་པས་ས་ལ་རེག་པས་ས་སྒྲོགས་ནམ་མཁའི་རང་བཞིན་
ཏུ་བསམ། ཇོ་ཏ་ན་ཏ་ན་གོ་རྒྱ་རྩྱ་པ། ཅས་མང་ཏུ་བཞོད་པས་ས་སྒྲོགས་སྒྲིན་ཐམས་ཅད་
དང་བྲལ་བར་བསམ་ལ་ས་མིག་དེར་ཆོམ་བུའི་འབྲུ་དང་། འབྲུ་ལྷ། རིན་ཆེན་ཕྱེ་མ། གནས་ཆེན་གྱི་ས་
སྒྲིང་དང་། སྐགས་བྱི་སྐགས་གཏོར། བཀ་ཤིས་ཀྱི་ཆོགས་སྒྲུ་བཅད་པ་བཞོད་ཅིང་མེ་ཏོག་འཕྱར་བ་
བཅས་བྱལོ། །

ཡེ་ཤུག་པ།
ཉེར་མཁོ་ཅིས་གཏོང་སྐྱོར།

ས་བཅད་དང་ཡོ། ས་བདག་མྱེད་མྱེད་བཅོས་སྐྱེས་ཆིངས་སྐྱོར།

ཐོག་མར་ནག་ཅིས་ལས་སྤྱིའི་སྒོན་འགོ་པན་བདེ་སྒོ་བརྒྱ་འབྱེད་པའི་ལྷེ་མིག་གི་མཆོད་བཤམ་རྣམས་
ཇི་བཞིན་བཀོད་པར། ས་བསྐྱར་དང་། སྐྱེས་མདའ། སྐྱེས་ཆིངས། ཏུར་རྒྱུང་སོགས་ལ་སྤྱི་བྱ་བ་ཀྱི་སྒོན་
འགོ་བྱ་བའི་རིམ་པ་ལ། ཐོག་མར་རྟེན་སྤྱི་ཁར། གཏོར་མ་དཀར་རྒྱུ་། དཀར་གཏོར། དམར་གཏོར།
མཐེབ་སྤྱ། རིལ་བྱ། ཆང་བྱ། འབྲང་རྒྱུ་། བྱེ་མར། དཀར་མོ་ལག་གཡས་①། ར་ཆང་ལོ་ལྷད། འབྲུ་སྤྱ།
སྤྱན་སྤྱ། ཡོས་ཁྲ་དཀར་ནག་དཀར་གསུམ། མངར་གསུམ། རིན་ཆེན་བྱེ་མ། དར་ཆོན། མདའ་དར།
གཡས་ལྷག་སོགས་གཞུགས་འགོས་སྤྱ་ཆོགས། རྒྱ་གཉིས་སྒོན་འགོའི་ཉེར་སྤྱོད་ལྷ་སོགས་མཆོད་གཏོར་
རྣམས་བཤམས། །

དེ་ནས་རྩ་ཁང་དང་། ཉེན་བཞེངས། མཁར་ལས། བག་མཛོད་པ། དམག་འབྲེན་པ། རོ་འདྲོན་པ་
སོགས་བྱ་བ་གལ་ཆེའི་རིགས་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་ལྷ་འདྲེའི་ཀོ་ལོང་སྤག་དོག་མི་འབྲུང་བའི་ཐབས་སྤྱ། སྤྱང་
སྤྱོད་རྩ་ཁྲུ་འདྲེ་སྤྱབ་བཅོས་ལ་རྒྱས་བསྐྱེས་སྤྱ་ཆོགས་ཡོད་ཀྱང་འདིར་སྤྱི་བཅོས་ཆེན་མོ་ལ། སྐྱེས་ཆིངས་
བཅའ་ཐབས་ནི། སྐྱེས་དཀྱིག་རྩ་གས་②ཅན་གྱི་ནང་ཏུ་སྤྱན་མ་དང་། བས་བྱེའི་བཅེགས་པའི་ཁར།
སྤྱོད་གཅོང་མའི་ནང་རིན་པོ་ཆེ་བདར་བའི་བག་ཟན་གྱིས་རིར་བ་ཀྱི་གཞུགས་བཅའ། དེའི་སྤྱོད་རྩས་
སྤྱལ་གཞུགས་གན་རྒྱལ་མགོ་སྤྱོར་བསྐྱན་པ་དང་། དེའི་སྤྱོད་གན་མ་ལོ་གང་ཡིན་གྱི་གཞུགས་རང་སྤྱོགས་
སྤྱ་ཁ་བསྐྱན། དེའི་མཐར་རྩས་སྤྱལ་གཞོགས་གཡས་ཤར་ཏུ་བསྐྱན་པའི་ཤར་སྤྱོད་རྩ་གས་སོགས་ལོ་སྤྱོར་
བཅུ་གཉིས་ཀྱི་གཞུགས་དང་། ལྷེ་བརྒྱད་བཤོས་བྱ། ལོ་དང་སྤར་སྤྱོད་བཤོས་བྱ། འབྲང་རྒྱུ་། རྩ་རྒྱ་
གཟའ་སྤར་སྤར་སྤྱེ་ལོ་རྒྱ་ཞག་རྩས་སོགས། ས་བདག་གི་གངས་མཆོངས་མཐེབ་སྤྱ་དགོས་པ་བཤད་པས་
ཅི་མང་དང་། རིལ་བྱ། ཆང་བྱ། དར་མི། ཉིང་ལོ། མར་ཟན་རྣམས་ཀྱིས་བསྐྱོར། བྱེ་མར། ཤིང་
ཏོག་ཁྲུང་བ་སོགས་ཟས་སྤྱ་རིགས། རིན་ཆེན་བྱེ་མ། སྤྱན་སྤྱ། འབྲུ་སྤྱ། ཡོས་ཁྲ་དཀར་ནག་དར་ཟབ།
དཀར་མོ་ལག་གཡས་དང་ཤ་སྤྱ། ར་ཆང་སོགས་སྤྱད་རིགས། དཀར་གསུམ། མངར་གསུམ། རྩ་སྤྱང་
གཡས་ལྷག་ར་སོགས་གཞུགས་འགོས། གན་མ་ལ་འཕྱར་བ་དང་། ས་ལ་འཕྱལ་བའི་རིགས་ཀྱི་གཞུགས།
འདྲོད་ཡོན་ལྷ་སོགས་སྤར་བཏབ་པ་རྣམས་བཅུག གན་མ་ལོའི་ཞལ་དང་དཀྱིག་རྩ་གས་གན་མ་ལོ་གང་
ཡིན་གྱི་སྤྱོགས་སྤྱ་བསྐྱན་ནས་སྤྱག་ཇིའི་ཏུར་རྒྱུང་བཅིངས། །

① ལྷག་ཤ་ལག་གཡས།
② ལྷལ་སྤྱང་ཏུ་ཁོ་ཏུ་ཟེར། སྤྱོ་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་དེ་སྤྱོ་རྩ་གས་ཀྱང་ཟེར།

སྐྱམ་གྱི་ཉིང་རུ་སྤྱབ་པའི་སྤྱོད་དང་། བརྒྱད་སྟོང་། མཚན་བརྗོད་། སྤྲུལ་རབ་གནས་ཅན་རྣམས་བསོད་།
 སྤྱིད་པ་རྟོ་ཕྱག་གསལ། ལོ་ཀྱན་སྤྱབ་འཁོར་ལོ། ས་བདག་རྗེ་སྟོན་དང་། ལོ་སྒྲོལ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་གཞུགས་
 སམ་མིང་གིས་པ། མདའ་རྟོན་སྒྲོ་མ་མདའ་ཁུ་ཅན། མེ་ལོང་དང་། དར་སྒྲུ་ལུས་བརྒྱན་པ། རུ་སྤུལ་
 ཁོག་པ། མ་བྱའི་མདོད་སུ། བྱ་རྟོག་གི་སྒྲོ། ཀྱུ་ཤ རྟུག་རས། སྤང་ཐུར། མགོན་བྱ། ལྷགས་སྤྱགས།
 གཡག་མགོ། འབྲུ་བྱང་། བྱ་གྲ། དགུ་སྒྲོལ། བས་རྒྱང་། ཤིང་མེ་བ་བལ་ཚོན་གྱིས་བརྒྱན་པ་རྣམས་མི་
 གཡོ་བར་འཛུགས། །

སྐྱམ་གྱི་གཡག་སྤྱོད་ཉི་སྐ་སྤྱབ། སྤུ་ལྷགས། རྗེ་ལྷང་། རྩ་རྩུན་པོ། གཉའ་ཤིང་ལ་ཡོན་བདག་གི་ལོ་
 བྱངས་ཁྲིམ་བཏབ་པ། སོལ་བ་རུམ་བྱ་བཅས་བཞག །

གཡོན་སྤྱགས་སྤྱོད་རབ་དང་། རལ་གྱི་གཉིས་རྒྱ་གམ་བསྟོལ་མར་བྱས་པ། ར་མ་དཀར་ནག་གིས་
 བརྒྱན། སྐྱམ་གྱི་ཤར་རུ་རྩ་རེ། རྩེ་བྱ། མདུང་སྤགས་ལྷགས་སྤྱ་ལྷ། རྩོར་ལྷང་ལྷག་གསུང་པ་རྩ་རྩུས་
 བཀར་པ། རུབ་རུ་ཤིང་རྩ་བཞིག་པའི་མེ། བྱང་རུ་ས་རྩའི་སྤྲུལ་མ་ས་ཟེར་བྲེ་གང་། མཚན་མས་བཞིར་
 རྩོར་ལྷང་རམ། ལྷག་པ་སྤགས་ཤིང་རྩ་བཞག ཤར་ནས་བཅམས་ཏེ་མདའ་དར་དཀར་སྟོང་མར་མེར་
 ལྷང་ལྷ་ལ། འབྲུང་བ་ལྷགས་རྩ་མེ་ས་ཤིང་གྱི་སྤྱགས་དང་། རྩེལ་མག་སྤྱབ་ལྷག་ལྷག་རྣམས་གྱི་གཞུགས་
 གིས་བའང་འཛུགས། །

རྩྱིབ་བཅོས་བསྐྱུས་པ་མི། འབྲུང་བཞི་དཔུས་གནས་གྱི་རྩས་སྤྱ། རྩྱབ་པའི་སྤྱའམ་རིགས་གསུམ་
 མགོན་པོའི་སྤྱ་བརྒྱན་རབ་གནས་མ་ཉམས་པ་དང་། རུས་སྤུལ་ཁོག་པ་དང་། གཟེར་མོ་བྱི་ཐུར། མ་བྱའི་
 རྩོ་མདངས་སྤགས་ས་བདག་གཞོད་པ་སྤྱང་བའི་རྩས་སྤྱི་དང་། བྱེ་ བྱག་རུ་ཤར་སྤྱགས་ཤིང་དག་འཁོག་
 བྱང་རྩ་རེ་སྤགས་ལྷགས་སྤྱང་། རྩོར་མེ་དག་འཁོག་བྱང་རྩ་སྟོན། རུབ་ལྷགས་དག་འཁོག་བྱང་མེ་རྩོན་
 བས་མར་མེ། བྱང་རྩ་དག་འཁོག་བྱང་ས་མེར། མཚན་མས་བཞིའི་ས་དག་འཁོག་བྱང་རུ་ཤིང་རྩོན་རེ་
 བྱབས་སྤྱ་བཤམ། །

གཞན་ཡང་བག་རྗོད་། རོ་འདོན་སྤགས་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱ་བ་གང་ཡིན་དེ་ལ་གོ་ལོང་སྟོམ་པའི།
 ཏལ་གྱི། གནམ་གྱི། ཟིན་ལྷང་སྤགས་དང་གཟའ་སྐར་ཚོས་རུས་སྤྱགས་སྤགས་སོ་སོའི་རྩྱིབ་ཤིང་གང་
 དཀོས་དེའང་མཉམ་རུ་འཛོག་པ་གལ་ཆེའོ། དེ་ནས་རྩས་ཐམས་ཅད་ལ་ཆབ་བྱན། རང་ཉིད་ཡི་དམ་
 རྩའི་ར་རྒྱལ་གྱིས་རྩས་རྣམས་ལ་དམིགས་ཏེ། །

ཨོ་བཟླ་ཨ་མྲི་ཏ་ཀྱུ་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་རྩྱི་པར། ཨོ་སྤྱ་སྤྱ་མ་ཤུ་རྩྱེ་སམ་རྩ་རྩྱེ་སྤྱ་སྤྱ་
 མ་ཤུ་རྩྱེ་ཏྲྱི། ཆོས་ཀྱན་སྟོང་པའི་རང་བཞིན་ལས། །རྟེན་འབྲེལ་སྤང་ཆ་མ་
 འགགས་པ། །གཏོར་མ་འདོད་ཡོན་སྤྱ་ཆོགས་པ། །མཚོད་རྩོན་ནམ་མཁའ་གང་
 བར་གྱུར། །ལྷ་སྤྱགས་ཏིང་འཛིན་དག་པའི་མཐུས། །ཡོ་བྱང་རུས་པའི་དཔུང་
 དང་ལྷན། །ཡོན་བདག་ཁྲིམ་ཆོགས་སྤྱབས་འོག་འཛུགས། །ཁྲིམ་ལ་གཞོད་བྱང་

བཅིངས་པར་གྱུར། ཞེས་བཟོད་པས་རྣམས་རྣམས་མཐུ་དང་ལྡན་པར་བསམས་ལ། མགོན་
རིགས་མཁའ་ཁྱབ་ཏུ་དམིགས་ནས་འདི་སྐད་དོ། །

ན་མོ་ཙུ་བརྒྱད་སྤྱོད་པ་དང་། །དཀོན་མཆོག་རིན་ཆེན་རྣམས་པ་གསུམ། །
འཕགས་པ་རིགས་གསུམ་མགོན་པོ་ཡི། །བཀའ་ཡི་བདེན་པ་ཆེན་པོ་དང་། །མ་
རྒྱུ་གསེར་གྱི་རུས་སྤྲལ་ཆེད། །བཀའ་ཡི་བདེན་དང་ཉེན་འབྲེལ་གྱི། །རྩིས་གྱི་
བདེན་པ་ཆེན་པོ་ཡི། །མཐུ་དང་རུས་པའི་བྱིན་རྒྱལས་གྱིས། །སྤྱིང་འོག་སྤྱོགས་
མཆོམས་ཀྱང་གནས་པའི། །ལྷ་སྤྱོད་ཐེ་བརྒྱད་མི་མ་ཡིན། །འབྲུང་བ་ལྡང་དང་རུས་
བཞིའི་ལྷ། །ས་བདག་མཐུ་ཆེན་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་། །སྤྲོན་གསོན་རྒྱུང་བ་རྣམས་
ཉོན་ཅིག །མ་རྒྱུ་གསེར་གྱི་རུས་སྤྲལ་གསོན། །འབྲུང་ལྡི་རྒྱལས་ལ་གཤེགས་སུ་
གསོལ། གྱེ། །ལྷ་སྤྱོད་སྤྱོགས་སྤྱོད་གཟའ་སྐར་དང་། །གནོད་སྤྱོན་བཅན་བདུད་
གཞི་ཡི་བདག །སྤྱོགས་དང་ལོ་རྒྱུ་ཞག་རུས་གྱི། །ས་བདག་བཞི་བརྒྱ་དོན་བཞི་
དང་། །ལ་རྒྱ་རི་བྱག་རྩྭ་ཤིང་འཕྲང་། །མཁའ་བྱིས་ལམ་ལ་གཙུག་མར་གནས། །
སྤྱོ་བྱར་ལྷགས་ཤིང་ལས་བྱེད་གྱི། །རུས་དང་སྤྱོགས་ལ་རྒྱ་བ་ཡི། །གནོད་བགེགས་
འབྲུང་པོ་ཐམས་ཅད་ལ། །གཙུག་ལག་དབྱུད་མཁན་བདག་གིས་ནི། །འཇམ་
དབྲངས་བཀའ་ཡི་བདེན་བཟོད་ནས། །མཆོད་སྤྱོན་གཏོར་མ་དམ་པ་སོགས། །
སྤྱིད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་དཔག་མེད་འདི། །འབྲུལ་ལོ་མཆོད་དོ་བསྟོ་བར་བགྱི། །
ཆོམ་ཞིང་མཉེས་ནས་བདག་ཅག་ལ། །ཀོ་ལོང་གདུག་རྒྱུ་པ་མ་མཛད་པ། །ཞི་
དང་པན་པའི་སེམས་གྱིས་ནི། །སྤྱོད་སྤྱོགས་མགོན་རྒྱལས་དབྱུང་གཉེན་མཛོད།
ཅེས་དང་། གསེར་རྒྱུམས་སྤྱོགས་སུ་མཆོད། །

གྱེ། ཉེ་མ་ཤར་སྤྱོགས་པ་གི་ན། །འབྲུང་བ་ཤིང་གི་ལྷ་མོ་བྱུག །ཤོས་སུ་ཤིང་
གི་ལོ་མ་གྱོན། །ཕྱག་ན་ཤིང་གི་འབྲས་སུ་བསྐྱམས། །གཟའ་སྐར་ཐམས་ཅད་བྱན་
རུ་འཁོལ། །ས་བདག་ཐམས་ཅད་མཉེས་པར་མཛད། །འབྲུང་བ་ས་ཡི་བདུད་
བྱེད་པ། །གསེར་རྒྱུམས་མཆོད་པ་འདི་བཞེས་ལ། །ཅིས་མཁན་བདག་གི་མགོན་
རྒྱལས་མཛོད། །དེ་རིང་ཡོན་བདག་ཤིས་པར་མཛོད། །

ཀྱུ། ཉེ་མ་རྩལ་ཕྱི་གཏོང་སྒྲིག་པ། འབྲུང་བ་མེ་ཡི་ལྷ་མོ་རྩལ་གོས་སྒྲིག་པ་དང་
དམར་པོ་གྱུ་ཀྱུ། རྩལ་ན་མེ་ཡི་འཁོར་ལོ་བསྐྱེད་པ། གཟུང་སྐྱར་ཐམས་ཅད་བྱ་
རྩལ་ལ། ས་བདག་ཐམས་ཅད་མཉེས་པར་མཛད། འབྲུང་བ་ལྷགས་ཀྱི་བདུད་
བྱེད་པ། གསེར་སྐྱེམས་མཚོད་པ་འདི་བཞེས་ལ། ཕྱིས་མཁན་བདག་གི་མགོན་
སྐུབས་མཛོད། ཉེ་རིང་ཡོན་བདག་གིས་པར་མཛོད། །

ཀྱུ། ཉེ་མ་རྩལ་ཕྱི་གཏོང་སྒྲིག་པ། འབྲུང་བ་ལྷགས་ཀྱི་ལྷ་མོ་རྩལ་གོས་སྒྲིག་
ལྷགས་ཀྱི་གོ་བྱེད་གསེས། རྩལ་ན་ལྷགས་ཀྱི་ཕུར་བྱེད་བསྐྱེད་པ། གཟུང་སྐྱར་
ཐམས་ཅད་བྱ་རྩལ་ལ། ས་བདག་ཐམས་ཅད་མཉེས་པར་མཛད། འབྲུང་བ་
ཤིང་གི་བདུད་བྱེད་པ། གསེར་སྐྱེམས་མཚོད་པ་འདི་བཞེས་ལ། ཕྱིས་མཁན་
བདག་གི་མགོན་སྐུབས་མཛོད། ཉེ་རིང་ཡོན་བདག་གིས་པར་མཛོད། །

ཀྱུ། ཉེ་མ་བྱེད་ཕྱི་གཏོང་སྒྲིག་པ། འབྲུང་བ་ལྷ་མོ་རྩལ་གོས་སྒྲིག་ཕུར་
མོན་པོ་གྱུ་ཀྱུ། རྩལ་ན་ལྷ་མོ་བྱེད་པ་བསྐྱེད་པ། གཟུང་སྐྱར་ཐམས་ཅད་བྱ་རྩལ་
ལ། ས་བདག་ཐམས་ཅད་མཉེས་པར་མཛད། འབྲུང་བ་མེ་ཡི་བདུད་བྱེད་
པ། གསེར་སྐྱེམས་མཚོད་པ་འདི་བཞེས་ལ། ཕྱིས་མཁན་བདག་གི་མགོན་
སྐུབས་མཛོད། ཉེ་རིང་ཡོན་བདག་གིས་པར་མཛོད། །

ཀྱུ། ཉེ་མ་ཕྱི་གཏོང་སྐྱེམས་པ་གི་ན། འབྲུང་བ་ས་ཡི་ལྷ་མོ་བཞི། གོས་སྒྲིག་
གསེར་གྱི་ན་བཟུང་གསེས། རྩལ་ན་གསེར་གྱི་མཚོད་རྟེན་བསྐྱེད་པ། གཟུང་སྐྱར་
ཐམས་ཅད་བྱ་རྩལ་ལ། ས་བདག་ཐམས་ཅད་མཉེས་པར་མཛད། འབྲུང་བ་
ལྷ་མོ་བདུད་བྱེད་པ། གསེར་སྐྱེམས་མཚོད་པ་འདི་བཞེས་ལ། ཕྱིས་མཁན་
བདག་གི་མགོན་སྐུབས་མཛོད། ཉེ་རིང་ཡོན་བདག་གིས་པར་མཛོད། །

ཀྱུ། མཐུན་པའི་དམ་ཅུས་འདི་ནམས་ཀྱིས། རྩལ་བྱེད་འཁོར་བཅས་གནོད་པ་
སྐྱུངས། རྩལ་བྱེད་པོ་ལ་སོགས་ཏེ། རྩལ་པོ་ས་བདག་གནོད་པ་སྐྱུངས། རྩལ་
སོགས་པ་སྐྱར་ཁ་བྱུང། གནོད་པ་ལས་ནི་བསྐྱུང་བ་མཛོད། གཅིག་དཀར་ལ་
སོགས་སྐྱེད་བྱུ་ཡི། གནོད་པ་ལས་ནི་བསྐྱུང་བར་མཛོད། འབྲུག་ལྷ་ག་པ་ལ་
སོགས་པ། རྩལ་འཁོར་ས་བདག་གནོད་པ་སྐྱུངས། གསེར་མཛོད་སེར་པོ་ལ་

སོགས་པ། །ཞག་གི་ས་བདག་གཞིང་ས་ཤུངས། །གཡུ་མཛོད་སྡོན་མོ་ལ་སོགས་
 ཏེ། །རུས་ཚོད་ས་བདག་གཞིང་པ་ཤུངས། །རྗེ་སྡོན་ཉེར་རྒྱག་གཞིང་པ་ཤུངས། །
 །གཉན་པོ་རྩ་བའི་ས་བདག་དང་། །རྒྱག་པོ་ཞག་གི་ས་བདག་དང་། །འོན་པོ་རུས་
 ཚོད་ས་བདག་གི། །གཞིང་པ་བཤུང་ཞིང་རྩོལ་པར་མཛོད། །གནམ་གྱི་སྤྲིད་ལ་
 །གཞིང་པ་ཤུངས། །ལྷང་གིང་དམག་ལ་གོ་ལོང་སྡོམ། །ཉལ་གྱི་རོ་ལ་གོ་ལོང་
 སྡོམ། །དེ་དག་གཞིང་པ་བཤུང་རུ་གསོལ། །གཟའ་སྐར་དན་པའི་གཞིང་པ་
 ཤུངས། །ཉི་མ་ཆོས་གྲངས་དན་པ་ཤུངས། །ལོ་རྒྱུ་ཞག་རུས་དན་པ་ཤུངས། །
 རྒྱགས་དན་བདུད་གཙོང་འདྲེ་ལྟ་ཤུངས། །ས་བདག་འཁོར་བཅས་གཏའ་འདི་
 འཇུགས། །ཁྲིམ་རྣམས་མ་འཁྱབས་མ་གཡོ་ཞིག །ཁྲིམ་རྣམས་མ་འགྲུལ་མ་འགྱུར་
 ཞིག །ས་བདག་བྱིད་རྣམས་མ་ཁྲོ་ཞིག །ས་ཡི་རྒྱལ་མོ་མ་ཁྲོ་ཞིག །སྐར་ཁ་མ་
 ཆག་སྡེ་མ་རལ། །ལོ་རྒྱུ་མ་འབྲུགས་ཞག་མ་རྒྱ། །རུས་ཚོད་འོན་པོ་མ་ཁྲོ་
 ཞིག །དར་གུད་དག་གྲང་མ་རལ་ཞིག །ཡས་གནམ་སྡོན་མོ་མ་འཕྱོང་ཞིག །
 མས་ས་གྲོ་མོ་མ་རལ་ཞིག །གཡང་ཁ་མ་རལ་འོར་མ་གཞིང་། །དན་པའི་རུ་ཡང་
 མ་སྤྲིགས་ཤིག །གནམ་ས་བདུད་རུ་མ་འབེབས་ཤིག །ཁྲིམ་ཁ་ལེགས་པར་བསྐྱར་
 རུ་གསོལ། །བཀྲ་ཤིས་སུན་སུམ་ཆོགས་པར་གྱུར། ཤུངས་ཤིག་རྒྱ་རྒྱ་སྐྱ་རྒྱ།
 །གནམ་སྡོན་སྤྲིང་ནས་ཁ་ཆར་དང་། །བྱུ་ཡུག་མ་འཁྱབས་ས་གྲོའི་སྤྲིང་། །རྒྱང་
 དམར་མ་འཁྱབས་ཤིས་པར་མཛོད། །ཅིས་བཛོད། །ཐེ་བརྒྱད་ཆ་རྩོམས་གྲང་འདིར་བཏང་།
 ཐིག་པ་ཅི་ཡང་སོགས། བྱང་རྒྱབ་སེམས་ནི་སོགས། ཐམས་ཅད་ནམ་མཁའ་མཛོད་
 བཞིན་རུ། །ཞེས་སོགས་ཆོས་སྦྱིན་བྲ། །སྐབས་འདི་འཇག་རུ་འཇམ་དཔལ་མཆན་བཛོད་དང་།
 །གཟའ་ཡུམ། །གཅུག་ལག་མདོ་བཞི། །བཀྲ་ཤིས་བཆེགས་པ་རྣམས་འདོན། །གང་ལ་སེར་སྐྱ་སོགས་
 བཛོད་ཅིང་མེ་ཉྱག་འཛོར། །བདག་གི་བསམ་པའི་སྟོབས་སོགས་བདེན་སྟོབས་དང་། །ཇི་ཡུ་
 ཡུ་སྐྱེམ་ཡ་མ་རྩ་ར་སྐྱ་རུམ། །ཕྱོ་ཕྱོ་ཕྱོ། །སྒྲིག་སྒྲིག་སྒྲིག །ཨ་ཀ་ནི་སྒྲིག །སྐྱེམ་རྩ་
 ཁྲི་ཕྱོ་ཡོ་སྒྲིག །ཞེས་དང་། །ཇི་མ་མ་ཀ་ར་ཀ་ར་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཇི་མ་མ་རྩ་རྩ་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ།
 །ཇི་མ་མ་སུ་སུ་ཏྲྲི་ཏྲྲི་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཇི་མ་མ་སྡོ་ཏྲྲི་ཏྲྲི་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཇི་ཨ་ཀ་ནི་ནི་ཀ་ནི་
 ཨ་རྩི་ལ་མརྩ་ལ་མ་ཡེ་སྐྱ་རྒྱ། །ཞེས་དང་། །དབྱངས་གསལ། །རྟེན་སྦྱིང་། །ཡིག་བརྒྱ་རྣམས་བརྒྱ།

མཁོན་ཐམས་ཅད་ཆོས་དང་། ཟང་ཟིང་གིས་རྒྱུད་ཆོས་ནས་གདུགས་རྒྱུ་སྤངས་ཏེ་ཕྱིན་ལས་བརྒྱབ་
པར་བསམ་ལ་བསྟོ་སྟོན་དང་བཀའ་གིས་བྱུང་། །

བག་རྒྱུད་སྐབས་ལྟ་བུར་། ལྷུས་གསོལ། བཀའ་གིས་རྒྱུན་འདོགས་སོགས་བྱ། རོ་འདོན་ཆོ་རྒྱུ་
རྒྱུད་། སྟོ་དཔྱེ། འབྲུང་ལྡེའི་རྒྱུ་། རྒྱུ་རྒྱུ་། བཀའ་འགྲུགས་སོགས་གང་ཡིན་གྱི་གཏོ་རྒྱུ་འདོན་ཆ་བོ་
དཀར་བཞིན་དང་། རོ་ལམ་གསེར་སྒྲིམས་གཏོང་བ་སོགས་ཕྱིས་གཞུང་དང་མཐུན་པར་བྱུང་། །

༥ ལས་དེ་གྲུབ་ནས་སྐམ་ཆིངས་དཀྱོལ་བ་ནི། དེའི་ཉེ་ཆར་གཏོར་མ་དཀར་དམར། མཐེབ་སྒྲུ་
ཆང་བྱ། རིལ་བྱ། ཤ་རུམ། དར་ཆོན། འབྲུ་སྒྲུ། ཡོས་བྲ། ཆོ་བྱལ། གསེར་སྒྲིམས་རྒྱམས་བཤམས་ལ་
ཆབ་བྲན། འཇམ་དབྱངས་བདག་བསྐྱེད་བསྐྱེད་པ་བཅས་གྲུབ་ནས་འབྲུ་གསུམ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་
ཏེ་འདི་སྐད་དོ། །

ཀྱི། ཉེ་མ་སྟོགས་བཞི་མཆོམས་གནས་པའི། །ཤིང་མེ་ལྷགས་རྒྱ་ས་རྒྱམས་
ཀྱི། །ལྟ་མོ་འཁོར་དང་བཅས་རྒྱམས་ལ། །གཏོར་མ་འབྲུ་སྒྲུ་གསེར་སྒྲིམས་གྱིས། །
མཆོད་དོ་འབྲུང་ལྡེའི་ཡུལ་རྒྱ་གཤེགས། །སྟོགས་རྒྱུད་གཟུང་སྐར་ལྟ་སྟོགས། །
ཐེ་བརྒྱུད་དེགས་པ་འཁོར་བཅས་རྒྱམས། །གཏོར་མ་འབྲུ་སྒྲུ་གསེར་སྒྲིམས་གྱིས། །
མཆོད་དོ་རང་གནས་སྟོགས་སྟུ་གཤེགས། །ཐེ་མེ་ཐེ་བྱིམ་མང་གིང་སོགས། །ལོ་ཡི་
ས་བདག་འཁོར་བཅས་རྒྱམས། །གཏོར་མ་འབྲུ་སྒྲུ་གསེར་སྒྲིམས་གྱིས། །མཆོད་དོ་
རང་གནས་སྟོགས་སྟུ་གཤེགས། །འབྲུག་རྩ་རྒྱ་དངོས་ལ་སོགས་པའི། །རྒྱ་བའི་ས་
བདག་འཁོར་བཅས་རྒྱམས། །གཏོར་མ་འབྲུ་སྒྲུ་གསེར་སྒྲིམས་གྱིས། །མཆོད་དོ་
རང་གནས་སྟོགས་སྟུ་གཤེགས། །གསེར་མཛོད་གཡུ་མཛོད་ལ་སོགས་པའི། །ཞག་
རུས་ས་བདག་འཁོར་བཅས་རྒྱམས། །གཏོར་མ་འབྲུ་སྒྲུ་གསེར་སྒྲིམས་གྱིས། །མཆོད་
དོ་རང་གནས་སྟོགས་སྟུ་གཤེགས། །སྐར་སྒྲེ་ཏུལ་བྱི་གནམ་བྱི་དང་། །ལོ་རྒྱ་ཞག་
རུས་རྒྱ་རྒྱམས་ལ། །གཏོར་མ་འབྲུ་སྒྲུ་གསེར་སྒྲིམས་གྱིས། །མཆོད་དོ་རང་གནས་
སྟོགས་སྟུ་གཤེགས། །གཞན་ཡང་མིང་ནས་མ་སྟོས་པའི། །འཇིག་རྟེན་པ་ཡི་
འབྲུང་པོ་རྒྱམས། །གཏོར་མ་འབྲུ་སྒྲུ་གསེར་སྒྲིམས་གྱིས། །མཆོད་དོ་རང་གནས་
སྟོགས་སྟུ་གཤེགས། །བདག་དང་སྒྱིན་བདག་འཁོར་བཅས་གྱིས། །སྐམ་ཆིངས་
ཟབ་མོ་བྱས་པའི་མཐུས། །ནད་གདོན་ཉེར་འཆོ་ཀུན་ཞི་ཞིང་། །ཁ་འཛིན་རྒྱུ་
བརྟེན་སྟོང་སྟོགས་མཛོད། །ཐུབ་པའི་བསྟན་ལ་གུས་པ་དང་། །བྱང་ཆུབ་མཆོག་
རྒྱ་སེམས་བསྐྱེད་ཅིང་། །དམ་པའི་ཆོས་ལ་རབ་སྦྱོང་པས། །སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་

ཐོབ་གྱུར་ཅིག། །ཅིས་བཟོད་པས་མགོན་ཐམས་ཅད་དགེས་བཞིན་རང་གནས་སུ་གཤེགས་པར་
བསམ་ལ་སྒྲུལ་ཆེད་ས་བཀོལ་ཏེ་མཆོད་གཏོར་ཐམས་ཅད་གནས་ལོའི་སྒྲིགས་སུ་བསྒྱུལ། རྒྱལ་ཐམས་
ཅད་ར་ཡིས་མ་རྩོས་པའི་ཕྱགས་མས་ཕྱགས་ལ་འབྲུ་ཞུ་གཏོར་ཏེ་བཀ་ཤིས་བཟོད་དོ། །

ས་བཅད་གཉིས་པ། རོ་ལམ་གསེར་སྒྲིམས།

འདིར་ཆོ་འདས་ཀྱི་ཡུང་པོ་དུར་ཁྲོད་སྐོགས་འདོར་བའི་སྐབས་སུ། ལྷ་སྒྲུ་གཟུང་སྐར་ས་བདག་
སྐོགས་ཀྱིས་རན་གནོད་མི་འབྲུང་བའི་རོ་ཡོན་ལྷ་སེལ་གྱི་གསེར་སྒྲིམས་འབྲུལ་བ་ལ། རྩེ་བརྒྱད་བཤོས་བྱ།
གཏོར་མ་དཀར་དམར། མཐོབ་སྒྲུ། ཆད་བྱ། ཟན་རིལ། ར་ཆད་གི་སྤྱད་ལ་རིན་ཆེན་སྒྲིམ་བཅུ་བ་པ།
ཡོས་སྒྲ་འབྲུ་ལྷ་བཅས་བཤམས་ལ་ཆབ་བྲན། སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་སྐོགས་སྒྲུབ་སེམས་ལན་གསུམ།
སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སྐོགས་ཆད་མེད་བཞི་བསྐྱེམ། །

ཇོ་སྤ་སྒྲུ་མ་ཤུག་སམ་རྩ་སྤ་སྒྲུ་སྒྲུ་མ་ཤུག་ཏྲློ། རྩོད་པའི་རང་ལས་བརྒྱ་ཟླ་
བའི་སྒྲིང་། །རང་རིག་རྩི་ལས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས། །ཚུར་འདུས་འཇམ་
དཔལ་གཞིན་རྩ་སྒྲུ་མདོག་སེར། །ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་པས་རལ་གྱི་
འབྲུར། །ཕྱག་གཡོན་ལྷན་ལ་བརྟེན་སྐོགས་བམ་བསྐྱམས། །དར་དང་རིན་ཆེན་
རྒྱན་སྒྲུབ་སྒྲིལ་གྱང་བཞུགས། །གནས་གསུམ་ཇོ་ལྷུང་ཏྲློ་མཆོན་འོད་འཕྲོས་
པས། །འགྲོ་བའི་དོན་བྱས་ཡེ་ཤེས་སྤང་བ་ཐོབ། །རྒྱལ་ཀྱང་བྱིན་རྒྱལ་ཚུར་
འདུས་རང་ལ་ཐིམ། །ཇོ་ལྷ་ར་པ་ཅ་ན་རྩི་ ཞེས་བརྒྱ་ཆ་སྐོགས་ཅི་རྒྱས་བསྐྱེས་ལ། ཇོ་
ལྷུང་མཆུ་སྤི་ལྷ་རྩི་ནས། ཤད་པ་ཀྲི་ཚུ་སྤ་རྒྱ། ཆ་ཤིའི་འཛིགས་སྤངས་གཞིན་རྩ་
གྱུར་པ་དེ། །གཞན་དོན་དགེས་པའི་ཞལ་རས་འཇུག་པ་ཅན། །སྒྲ་ཆོགས་སྒྲུལ་
མཛད་འོད་ཟེར་མཐའ་ཡས་པ། བཅོམ་ལྷན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་ཕྱག་
འཆལ་ལ། ཞེས་པས་མཆོད་བསྟོད་བྱ། དེ་ནས་མཆོད་ཇུས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་པ་ནི། ཇོ་བརྒྱ་ལ་
སྤི་ཏ་ཀྱར་ལི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཏྲློ་པུ། ཇོ་སྤ་སྒྲུ་མ་ཤུག་སམ་རྩ་སྤ་སྒྲུ་སྒྲུ་མ་ཤུག་ཏྲློ།
མཆོད་ཇུས་མ་དག་དངོས་འཛིན་རྒྱ་མས་སྟོང་། །ཇོ་ལས་རིན་ཆེན་སྟོད་མཆོག་
རྒྱ་ཆེའི་ནང་། །འབྲུ་གསུམ་ལས་བྱང་མཆོད་གཏོར་འདོད་ཡོན་ཆོགས། །ཟག་
མེད་ཡེ་ཤེས་བདུད་ཅིའི་རྒྱ་མཆོར་གྱུར། ཞེས་དང་། འབྲུ་གསུམ་ལན་གསུམ་བཟོད། སྤིང་
ཞིའི་མགོན་རིགས་རྒྱན་འཇོག་ནི། རང་ཉིད་འཇམ་དཔལ་ཕྱགས་ནས་འོད་འཕྲོས་
པས། །ལྷ་སྒྲུ་གནོད་སྒྱིན་གཟུང་སྐར་རྒྱལ་བདུད་བཅོན། །རྩེ་བརྒྱད་སྒྲི་དང་སྤར་

སྒྲེ་ལོ་ཟླ་ཞག། །འབྲུང་ལྷ་རྩལ་བཞིའི་ལྷ་ཚོགས་གནས་འདིར་བྱོན། །སྒྲེ་ཚོགས་
ལས་དང་སེམས་པའི་སྒྲོབས་ཀྱི་མཐུས། །སྒྲུང་གི་དྲེགས་པའི་སྒྲེ་ཚོགས་མཐུ་
ཆེན་རྣམས། །རྒྱལ་བའི་བཀའ་ཉོན་བདེན་པའི་དམ་ཚིག་སྒྲུང་། །མཚོད་པའི་
ཚོགས་བཞེས་བཅོལ་པའི་ཕྱིན་ལས་མཛོད། །ཀྱེ། །ལྷ་སྤྱུ་གཟའ་སྐར་སྒྲོགས་ཞིང་
སྒྲུང་བ་དང་། །གཞོད་སྒྱུན་རྒྱལ་བཅན་མ་བདུད་ཐེུ་རང་དམ། །འབྲུང་ལྷ་རྩལ་
བཞི་སྒྲོགས་བཞིའི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས། །མཚོད་དོ་རོ་ཐལ་དཀར་ཅིའི་ལམ་སྤྱོད་
ཤིག །གནས་པ་དོན་གཉིས་གི་ཕྱུ་ཐེན་པོ་དང་། །ས་འཛིན་ཐེ་སེ་ཅང་ཀུན་ཉང་
པན་སོགས། །ཟིན་ཟིན་ལི་ཁོན་དུ་ཁེན་ཁམ་གིན་རྣམས། །མཚོད་དོ་རོ་ཐལ་
དཀར་ཅིའི་ལམ་སྤྱོད་ཤིག །ལོ་སྒྲོར་བརྒྱ་གཉིས་སྒྲེ་དགུ་སྒྲུ་གཅན་རིགས། །རྒྱལ་
པོ་ཐེ་སེ་ཐེ་བྱིས་ཏེ་སོ་དང་། །སེ་བ་སྤྱུ་མཁུན་པི་ལིང་ལང་གིང་སོགས། །མཚོད་
དོ་རོ་ཐལ་དཀར་ཅིའི་ལམ་སྤྱོད་ཤིག །འབྲུག་ལྷ་ཟླ་དངོས་ལྷ་ལྷ་ལྷ་འབྲེ་དང་། །
གནས་བྱི་ཉལ་བྱི་གསེར་མཛོད་གཡུ་མཛོད་སོགས། །ལོ་ཟླ་ཞག་རྩལ་ས་བདག་རི་
སྒྲེད་རྣམས། །མཚོད་དོ་རོ་ཐལ་དཀར་ཅིའི་ལམ་སྤྱོད་ཤིག །གཞི་བདག་གནས་
བདག་གཉན་དང་དགེ་བསྐྱེན་རིགས། །རྩོ་ཤིང་རི་བྲག་ལམ་འཕྲང་རྒྱལ་གནས། །
སྒྲེད་འོག་སྒྲོགས་མཚམས་རྒྱ་བའི་འབྲུང་པོ་རྣམས། །མཚོད་དོ་རོ་ཐལ་དཀར་ཅིའི་
ལམ་སྤྱོད་ཤིག །སྒྲེ་དཔུང་སྒྲོབས་ཆེ་མཐུ་རྩལ་དྲག་ཤལ་ཅན། །རྒྱལ་འཕྲལ་སོགས་
མེད་ལྷན་པ་བྱེད་རྣམས་ཀྱང་། །མཐོ་བར་ཞབས་བསྐྱུམ་དམའ་བར་དབུ་རྒྱུ་
ཞིག །བར་པ་སྤྱུ་གཟུར་བརྟན་གནས་མ་འཛིགས་ཤིག །བདག་ཅག་མ་རིག་
འབྲལ་པས་བསྐྱིབས་པ་ཡིས། །རྩོ་སྒྲེལ་བསྐྱེག་སྤྱུ་རྒྱུ་ལ་སོགས་ཀྱིས། །སོག་
སྤྱུ་འགམ་འབྲུགས་ཀྱུར་པ་མཐོལ་ཞིང་བཤགས། །ཀོ་ལོང་རུ་དང་སྤྱུ་དོག་མ་
བྱེད་ཅིག །གཞན་གཞོད་གཞིར་བཅས་སྤངས་ལ་བྱང་སེམས་བསྐྱེད། །མཚོག་
གསུམ་རྒྱབས་སུ་བརྒྱང་ཞིང་པན་སེམས་ཀྱིས། །མཚོད་ཡོན་དཔལ་འབྱོར་འཐལ་
བའི་སྒྲོང་གྲོགས་དང་། །བསམ་དོན་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པར་མཛོད་དུ་གསོལ། །སྤྱུ་མ་
རྒྱལ་བ་སྤྱུ་བཅས་སྤྱུགས་རྩེ་དང་། །བྱང་སེམས་བརྒྱད་དང་ཉན་སོས་མཚོག་
བརྒྱད་ཀྱི། །བདེན་པའི་སྒྲོབས་དང་བདག་ཅག་ལྷག་བསམ་མཐུས། །རི་ལྷར་སྒྲོན་

པ་དེ་བཞིན་འགྲུབ་ཡུར་ཅིག །ཅིས་དང་། རྒྱང་བརྒྱད་རྒྱིད་པོ་དང་། ཡེ་རྒྱར་བརྒྱད་། གཤེར་
 རྒྱུ་མས་ཕྱོགས་སུ་མཆོད་ཅིང་གཏོར་མ་གནས་ལོའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱུལ། འཇིག་རྟེན་བདེ་ཞིང་སོགས་བསྟོ་
 རྫོན་དང་། རྫོན་མཆོག་དམ་པ་སོགས་བག་ཤིས་བརྒྱད་དོ། །

ས་བཅད་གསུམ་པ། རྒྱར་རྫོང་ས་རྫོང་དེའི་འབྲུང་ལྗེ་རྒྱུང་བཅས།

འདིར་ཕུང་པོ་རྒྱར་རྒྱུ་ཁྲིར་བའི་སྐབས་ཀྱི་རྫོང་འདེབས། རྫོང་དེའི་འབྲུང་ལྗེས་རྒྱར་རྒྱུང་སོགས་བྱ་བ་
 ལ། རོག་མར་རྫོང་འདེབས་ལ། བར་མི། ཆང་བྱ། ཉིང་ལོ། སྲིལ་བྱ་རྣམས་རྒྱུའི་རྫས་དང་། བྱེ་བྲག་
 སྤར་ཁ་གང་ལ་བབ་པའི་ཡོ་བྱད་ཕུང་པོའི་གམ་རྒྱ་བཤམ། གཞན་ཡང་གཟུང་སྤར་སྤར་རྫོའི་ཆོས་སོགས་
 འགུམ་བཅོས་ཀྱི་རྫས་རྣམས་མཉམ་རྒྱ་བཞག །མཆོད་པ་རྒྱུ་ནི། བོང་གསལ་རོག་མར་ནག་ཅིས་ལས་
 རྒྱུའི་རྫོན་འགྲོ་པན་བདེ་རྫོ་བརྒྱུ་འབྱེད་པའི་ལྗེ་མིག་གི་མཆོད་བཤམ་རྣམས་རི་བཞིན་བཤམ་ལ། མཐུན་
 རྫས་རྣམས་སྤགས་རྒྱག་ཕྱག་རྒྱག་གིས་རྒྱིན་བྱིས་བརྒྱབ་ནས་འདི་སྤང་བྱེད། །

ཀྱེ། མིའུ་ཆོ་འདས་གཤིན་པོ་ཁྱོད། །དང་པོ་གསོན་ཀྱི་རྒྱས་ཅམ་ན། །རྫོན་ཀྱི་
 རྫོན་ལམ་དབང་བཅོན་ནས། །པ་མ་རིགས་བརྒྱད་ལྟན་པའི་བྱ། །དབང་པོ་ལྟ་
 ཆང་བསོད་ནམས་ལྟན། །དཔེ་བྱད་ལྟ་མཛོས་སུན་སུམ་ཆོགས། །ཞིམ་དགུའི་
 ཟས་དང་རྩོད་གུའི་གོས། །བྱམས་དགུའི་གཉེན་དང་ཡང་དག་ལྟན། །བདེ་རྒྱུད་
 དགེ་དགུ་རྫོན་པར་བྱས། །ད་ནི་ཆོ་འདས་གཞན་ཀྱི་བྱ། །ཞིམ་པ་དགུ་ཡི་ཟས་
 དང་བྲལ། །བྱམས་པ་དགུ་ཡི་གཉེན་དང་བྲལ། །རྩོད་དགུ་ཡི་གོས་དང་བྲལ། །
 དབང་པོ་ལྟ་འགགས་བསོད་ནམས་ཉམས། །བདེ་ཞིང་རྒྱུད་པའི་ལ་ཡང་བཟུལ། །
 ལྷ་དན་རྫོའི་སྤགས་མཆོ་ཡང་བརྒྱལ། །མི་རྒྱག་པ་ཡི་དབང་རྒྱ་སོང་། །ཕུང་པོ་རང་
 ལུས་བར་ལ་བཞག །སྤྱ་ནི་གཤེད་མའི་འདྲེ་ཡིས་བྱེད། །ཡིད་ནི་ཕུང་པོའི་ལྷལ་ལ་
 ཆགས། །སེམས་ནི་འཇིག་རྟེན་འཁོར་བར་འབྱམས། །ད་ལྟ་ཤི་ལྷལ་གནས་པ་
 དེར། །ལྷལ་མིས་འདུར་ཤིང་བྱེད་པ་ལ། །དབྱུང་མཁན་བདག་ཉིད་རྒྱུན་དྲངས་
 བས། །བྱོད་ལ་རྫོངས་དང་སྐལ་འདི་འདེབས། །ཀྱེ། དབྱུང་མཁན་སྲིད་པའི་
 རྒྱལ་པོ་ཡིས། །མཐུན་པའི་རྫས་དང་ཡས་བཤམས་ནས། །སྲིད་པ་ལས་ཀྱི་རྫོང་
 འདེབས་ན། །བྱ་དང་ཆོ་ལ་མ་གཞོད་ཅིག །ཁོར་དང་གཡང་ལ་མ་བརྒྱ་
 ཞིག །ཡོན་བདག་རྣམས་ལ་པན་པར་ཤོག །ཁ་སང་ཁ་ཡི་ཉི་མ་ལ། །མི་བཅུན་
 དེ་ནི་བཅུན་བྱ་ཁྱོད། །ཤི་བ་དེ་ནི་ཤི་མ་མཁས། །ཉི་མ་དེ་ནི་སྤངས་ལ་ཤི། །ཁྱོ་

བ་དེ་ནི་ཟེར་ལ་ཤི། །གཟུང་དང་སྐར་མ་ངན་ལ་ཤི། །བདུད་ཀྱི་དེ་ནི་ཁོག་པ་
འགམས། །བལྟ་བའི་དེ་ནི་མིག་ཀྱང་ལོང་། །བརྟུང་བའི་དེ་ནི་ར་ཡང་ཆག །སྒྲིང་
གི་བྱ་བྱོར་གི་བ་ཡིན། །ད་ནི་ཤི་ཆབ་བཅད་པ་ལ། །ཤི་བའི་ཤི་འདྲེ་མནན་པའི་
ཕྱིར། །སྲིད་པའི་དབྱུང་མཁན་རྒྱལ་པོ་ངས། །གཏོ་སྤྱད་འབྲུ་ཡིས་ལྟ་འདྲེ་
མཆོད། །དབྱུང་མཁན་བདག་ལ་མ་སྤིགས་ཤིག །གཤིན་པོ་བྱོར་ལ་རྫོང་འདེབས་
སོ། །ཞིས་སྒྱུར་བརྫོང་ནས། དེ་ནས་བྱེ་བྲག་སྐར་ཁ་ལི་ལ་ཤི་ན།

【三 ལི】 སྐར་ཁ་ལི་ལ་ཤི་ན། མགོ་ཤ། མར་ཁྲ། འབྲས། ལྷ། ཕྱིང་པ་རྟ་སྤགས། ཟངས་སྤྱད། གཡ།
བྱ་སྲིང་གི་ཁོར། རྫོང་མ་དམར་ཁྲ། ཤིང་མེ་བ། བྱ་སྒྱུ་ཀ། །ཁྲི། ཁམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱ། སྤྱག་པ་འམ་རྟ་མོད་བྱ་ལི་
ཡི་ཅན་བརྒྱུག་པ། རྩ་མཁན་ཐེམ་བྱ་བཅས་སོ། །

ལའི་རུར་རྫོང་ཕྱིར་འདོན། མགོ་ཤ་མར་ཁྲ་འབྲུ་བཟང་འབྲས། །བྱོར་གྱི་རུར་
བརྒྱགས་རྫོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་རུར་གྱི་བརྒྱགས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཟས་
གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ལྷ་དང་ཕྱིང་པ་རྟ་སྤགས་འདི། །བྱོར་གྱི་རུར་གོས་རྫོངས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་གོས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་གོས་གཡང་མ་བརྒྱ་
ཞིག །ཟངས་སྤྱད་གཡ། དང་བྱ་སྲིང་ཁོར། །བྱོར་གྱི་རུར་ཁོར་རྫོངས་སུ་འདེབས། །
འདི་ལ་གཤིན་གྱི་ཁོར་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཁོར་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ངར་མི་
དབང་པོ་ཡན་ལག་ཆོང་། །བྱོར་གྱི་འཁོར་གཡོག་རྫོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་
གཤིན་གྱི་འཁོར་གཡོག་གྱིས། །གསོན་པོ་རྩམས་ལ་མ་སྤིགས་ཤིག །རྟ་རྒན་མོད་
མ་དམར་ཁྲར་འདི། །བྱོར་གྱི་སྤྱ་སྤྱགས་རྫོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་
གྱི་རོ་ཁལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་སྤྱགས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །མེ་བ་སྒྱུ་ག་ཁ་མོ་ནི། །
རུར་ཤིང་རུར་བྱའི་རྫོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་རུར་ཤིང་རུར་བྱ་གྱིས། །གསོན་
ཤིང་ལོ་རྟོག་མ་བརྒྱ་ཞིག །རུར་ཁ་རང་བཅག་རྟ་ཡིས་བཅགས། །རུར་ཁ་དགས་
བཅག་བྱི་ཡིས་བཅགས། །རུར་ས་མ་རྩུབ་མ་འགམ་ཤིག །རུར་ཁ་མ་བྱེ་མ་
གཏོད་ཅིག །ཁམ་གྱི་ཕྱག་རྒྱས་སྤྱིང་ནས་མནན། །སྐར་ཁའི་དགྲ་རུར་མ་ལྟང་
ཞིག །སྤྱགས་པ་རྟ་ཡི་མོད་པ་བྱ། །ས་བདག་ལི་ཡི་ཅན་བརྒྱུག །ལྟོ་སྤྱགས་མཆོད་
རྟེན་ལམ་ལ་མནན། །བདུད་ཀྱི་ཁོག་པ་མ་འགམས་ཤིག །འགམས་སྤྲ་བརྒྱད་ནི་

འོན་པར་གྱིས། །རྩ་མཁན་ཐེམ་བྱར་ཐེམ་ཁ་བསྐྱམས། །དུར་གྱི་ཐེམ་ཁ་མ་བྱེ་ཞིག །
 [::: ཁོན་] སྤར་ཁ་ཁོན་ལ་ཤི་ན། རྩོད་སྒྲན་①། ཟར་མ། ལག་གཡོན་ཤ ། ཆན་མོའི་ཕུ་དྲུང་གཡོན་
 པ། སྤྱག་སྤང་སོག་པ། ཆན་མོའི་འོར། བ་ཆན། ལྷག་ཆན་མགོ་དམར། ཤིང་ལྷང་མ། བྱ་ཐི་བ། མག ། ཟིན་
 གྱི་ཕྱག་རྒྱ། ཆན་མོའམ་ལྷག་ཐོད་དུ་ཁོན་གྱི་ཅག་བརྒྱུག་པ། ཆན་མོའི་ཐེམ་བྱར་རྒྱམས་སོ། །
 ཁོན་གྱི་དུར་རྩོད་ཁྱེར་འདོན། རྩོད་སྒྲན་ཟར་མ་ལག་གཡོན་ཤ ། ཁྱོད་གྱི་དུར་
 བརྒྱུགས་རྩོདས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་དུར་གྱི་བརྒྱུགས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཟས་
 གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག ། ཆན་མོའི་ཕུ་དྲུང་གཡོན་པ་འདི། །ཁྱོད་གྱི་དུར་གོས་
 རྩོདས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་གོས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་གོས་གཡང་མ་
 བརྒྱ་ཞིག ། སྤྱག་སྤང་སོག་པ་ཆན་མོའི་འོར། །ཁྱོད་གྱི་དུར་འོར་རྩོདས་སུ་
 འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་འོར་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་འོར་གཡང་མ་བརྒྱ་
 ཞིག ། ངར་མི་དབང་པོ་ཡན་ལག་ཚང་། །ཁྱོད་གྱི་འཁོར་གཡོག་རྩོདས་སུ་
 འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་འཁོར་གཡོག་གྱིས། །གསོན་པོ་རྒྱམས་ལ་མ་སྤྲིགས་
 ཤིག ། བལ་ལྷག་ཆན་ཕུ་མགོ་དམར་འདི། །ཁྱོད་གྱི་སྤྱག་སྤངས་རྩོདས་སུ་འདེབས། །
 འདི་ལ་གཤིན་གྱི་རོ་ཁལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་སྤྱག་སྤངས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག ། ཤིང་
 གཉན་ལྷང་མ་བྱ་ཐི་བ། །དུར་ཤིང་དུར་བྱའི་རྩོདས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་དུར་
 ཤིང་དུར་བྱ་གྱིས། །གསོན་ཤིང་ལོ་རྟོག་མ་བརྒྱ་ཞིག ། དུར་ཁ་རང་བཅག་ལྷག་
 གིས་བཅགས། །དུར་ཁ་དགས་བཅག་མག་གིས་བཅགས། །དུར་ས་མ་རྩུབ་མ་
 འགམ་ཞིག ། དུར་ཁ་མ་བྱེ་མ་གཞོད་ཅིག ། ཟིན་གྱི་སྤྱག་རྒྱས་ཉིང་ནས་
 མནན། །སྤར་ཁའི་དག་དུར་མ་ལྷང་ཞིག ། ཆན་ཕུ་ལྷག་གི་ཐོད་པ་བྱ། །ས་
 བདག་ཁོན་གྱི་ཅག་བརྒྱུག ། རྩོ་རུབ་མཚོད་རྟེན་ལམ་ལ་མནན། །བདུད་གྱི་ཁོག་
 པ་མ་འགམས་ཤིག ། འགམས་ཆེན་སྤྱ་བརྒྱད་འོན་པར་གྱིས། ཆན་མོའི་ཐེམ་བྱར་
 ཐེམ་ཁ་བསྐྱམས། དུར་གྱི་ཐེམ་ཁ་མ་བྱེ་ཞིག །

① སྤྱ་པི་པོ་གསུམ་སོགས་རྩོད་སྒྲན་རིགས།

【≡ ཏཱ】 སྒྲུང་ཁ་དྲ་བ་ཤི་ན། བྱ་ཤ། རུ་ཅེ། སྒྲུང་ཅིབས་གཡོན། གོ་བྲལ། སྒྲུང་གསལ། གོས་འབྱར་མ། མགར་བའི་ལག་ཆ། གི། མཐུང་། མདལ། ར་རྒྱ་རྒྱ་བོ། བོང་བྱ། ཤིང་ཆར་པ། བྱ་འཛོལ་མོ། མི་ཕྱག་དམེ་ཅན་ནམ། མགར་བའམ་ར་ཐོང་དུ་དྲ་ཡི་ཅག་བརྒྱལ་པ། མགར་བའམ་དམེ་ཅན་ཐོང་པས་ཐེམ་ཁ་བསྐམ་པ་བཅས་སོ། །

དྲ་ཡི་དུར་ཐོང་གྱིར་འདོན། བྱ་ཤ་རུ་ཅེ། སྒྲུང་ཅིབ་གཡོན། །ཁྱོད་གྱི་དུར་བརྒྱལས་ཐོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་དུར་གྱི་བརྒྱལས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཟས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །གོ་བྲལ་སྒྲུང་གསལ་གོས་འབྱར་མ། །ཁྱོད་གྱི་དུར་གོས་ཐོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གསོན་གྱི་གོས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་གོས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །མགར་བའི་ལག་གི་གི་མཐུང་མདལ། །ཁྱོད་གྱི་དུར་ཐོར་ཐོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གསོན་གྱི་ཐོར་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཐོར་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ངར་མི་དབང་པོ་ཡན་ལག་ཆང་། །ཁྱོད་གྱི་འཁོར་གཡོག་ཐོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གསོན་གྱི་འཁོར་གཡོག་གྱིས། །གསོན་པོ་རྒྱལས་ལ་མ་སྒྲིགས་ཤིག །ར་རྒྱ་རྒྱ་བོ་ཞོག་ཞེལ་ཅན། །ཁྱོད་གྱི་སྒྲུ་ཕྱགས་ཐོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གསོན་གྱི་རོ་ཁལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་སྒྲུགས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ཤིང་གཉན་ཆལ་པ་བྱ་འཛོལ་མོ། །དུར་ཤིང་དུར་བྱའི་ཐོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་དུར་ཤིང་དུར་བྱ་གྱིས། །གསོན་ཤིང་ལོ་རྟོག་མ་བརྒྱ་ཞིག །དུར་ཁ་རང་བཅག་ར་ཡིས་བཅགས། །དུར་ཁ་དགས་བཅག་བོང་བུས་བཅགས། །དུར་ས་མ་རྩལ་མ་འགམ་ཤིག །དུར་ཁ་མ་བྱེ་མ་གནོད་ཅིག །མི་ཡི་ཕྱག་རྒྱས་སྒྲིང་ནས་མནན། །སྒྲུང་ཁའི་དག་དུར་མ་ལྷང་ཞིག །དམེ་ཅན་མགར་བའི་ཐོང་པ་བྱ། །ས་བདག་དྲ་ཡི་ཅག་བརྒྱལ། །རྒྱབ་ཕྱོགས་མཆོད་རྟེན་ལམ་ལ་མནན། །བདུད་གྱི་ཁོག་པ་མ་འགམས་ཤིག །འགམས་ཆེན་ལྷ་བརྒྱད་ཐོན་པར་གྱིས། །མགར་བ་དམེ་ཅན་ཐོང་པ་བྱ། །སྒྲུང་ཁ་དུར་གྱི་ཐེམ་ཁ་བསྐམས། །དུར་གྱི་ཐེམ་ཁ་མ་བྱེ་ཞིག །

【≡ ཁེན】 སྒྲུང་ཁ་ཁེན་ལ་ཤི་ན། འཕྱི་ཤ། བྱི་ཤ། རྒྱང་གཡོན་ཤ། བྲ་བོ། རས་དགར། ལས་པོའི་ལྷམ་གཡོན་པ། བོན་པོའི་རྒྱ་གཤང་། རྒྱང་པོའི་རོར། བྱི་རྒྱན། བྱི་ལྷ་དམར། ཤིང་སྒྲུང་པ། བྱ་བྲུང་།

ཁ་ཏ། ལུག་ཁོན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ། རྣལ་ལྷན་གསུམ་གསུམ་ནག་གསུམ། བཀ་ཐོད་དུ་ཁམ་གྱི་ཅན་བརྒྱུག་པ། མཉམ་པའི་ཐེམ་བྱ་བཅས་སོ། །

ཁམ་གྱི་དུར་རྫོང་གྱི་འདོན། ཉ་ཕག་ར་ཤ་རྒྱ་མ་འདི། ཁྱོད་གྱི་དུར་བརྒྱུགས་རྫོངས་སུ་འདེབས། འདི་ལ་དུར་གྱི་བརྒྱུགས་སྐལ་གྱིས། གསོན་གྱི་ཟས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག ཀླང་གོས་འབྱར་བ་སྤྲོ་ཚལ་འདི། ཁྱོད་གྱི་དུར་གོས་རྫོངས་སུ་འདེབས། འདི་ལ་གཤེན་གྱི་གོས་སྐལ་གྱིས། གསོན་གྱི་གོས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག ཁོར་གཟར་རྩ་གོག་ཆག་པོ་འདི། ཁྱོད་གྱི་དུར་ལོར་རྫོངས་སུ་འདེབས། འདི་ལ་གཤེན་གྱི་ལོར་སྐལ་གྱིས། གསོན་གྱི་ལོར་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག ངར་མི་དབང་པོ་ཡན་ལག་ཆང་། ཁྱོད་གྱི་འཁོར་གཡོག་རྫོངས་སུ་འདེབས། འདི་ལ་གཤེན་གྱི་འཁོར་གཡོག་གྱིས། གསོན་པོ་རྣམས་ལ་མ་སྤྲིགས་ཤིག ཁྱི་བ་སྤང་དང་ཕག་པ་འདི། ཁྱོད་གྱི་སྤྲུགས་རྫོངས་སུ་འདེབས། འདི་ལ་གཤེན་གྱི་རོ་ཁལ་གྱིས། གསོན་གྱི་སྤྲུགས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག ཤིང་གཉན་སྤོན་མ་བྱ་ཁྱ་ཏ། དུར་ཤིང་དུར་བྱའི་རྫོངས་སུ་འདེབས། འདི་ལ་དུར་ཤིང་དུར་བྱ་གྱིས། གསོན་ཤིང་ལོ་དྲོག་མ་བརྒྱ་ཞིག དུར་ཁ་རང་བཅག་ཕག་གིས་བཅགས། དུར་ཁ་དགས་བཅག་ལུག་གིས་བཅགས། དུར་ས་མ་རྒྱབ་མ་འགམ་ཤིག དུར་ཁ་མ་བྱེ་མ་གཞོད་ཅིག ཁོན་གྱི་ཕྱག་རྒྱས་སྤྲོང་ནས་མཉན། སྤྲུང་ཁའི་དག་དུར་མ་ལྷང་ཞིག རྣལ་ལྷན་སྤྲུགས་ནག་ཕག་ཐོད་དུ། ཁ་བདག་ཁམ་གྱི་ཅན་བརྒྱུག བྱང་སྤྲུགས་མཆོད་རྟེན་ལམ་ལ་མཉན། བདུད་གྱི་ཁོག་པ་མ་འགམས་ཤིག འགམས་ཆེན་སྤྲོ་བརྒྱད་ལོན་པར་གྱིས། མཉན་པའི་ཐེམ་བྱར་ཐེམ་ཁ་བསྐྱམས། དུར་གྱི་ཐེམ་ཁ་མ་བྱེ་ཞིག །

【ཐུག་གིན།】 སྤྲུང་ཁ་གིན་ལ་ཤིན། སྤང་ཤ་རྒྱང་གཡས་ཤ། ཁྱོ། ཟ་ལོག་སྤྲོམ་ཆེན་དང་།

རབ་བྱུང་གོས། རྫོང་དེལ་དཀོར་རྩས། བན་དེལ་ལོན། སྤང་དམར་མགོ་ཟ། ཤིང་བྱག་པ། བྱ་བྱག་པ།

མཛོ། རྟོལ་ལ། རྩོན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ། བཅུན་པ་འཕམ་སྤང་ཐོད་དུ་གིན་གྱི་ཅན་བཅུག་པ། བན་ལོག་ཐེམ་བུ་
བཅས་སོ། །

གིན་གྱི་དུར་རྩོད་ཁྱེད་འདོན། སྤང་ཤ་རྒྱང་གཡས་འབྲུ་བཟང་གོ། །ཁྱོད་གྱི་དུར་
བརྒྱགས་རྩོད་ས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་དུར་གྱི་བརྒྱགས་སྤལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་
ཟས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ཟ་ལོག་སྒྲིམ་ཆེན་རབ་བྱུང་གོས། །ཁྱོད་ལ་དུར་གོས་
རྩོད་ས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་གོས་སྤལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་གོས་གཡང་
མ་བརྒྱ་ཞིག །རྩོད་དེལ་དཀོར་རྩལ་བརྩེའི་ལོར། །ཁྱོད་གྱི་དུར་ལོར་རྩོད་ས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་ལོར་སྤལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ལོར་གཡང་མ་བརྒྱ་
ཞིག །ངར་མི་དབང་པོ་ཡན་ལག་ཆང་། །ཁྱོད་གྱི་འཁོར་གཡོག་རྩོད་ས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་འཁོར་གཡོག་གྱིས། །གསོན་པོ་རྣམས་ལ་མ་སྤིགས་
ཤིག །སྤང་གྱུས་དམར་པོ་མགོ་ཟླ་འདི། །ཁྱོད་གྱི་སྤུ་ཕྱགས་རྩོད་ས་སུ་འདེབས། །
འདི་ལ་གཤིན་གྱི་རོ་ཁལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་སྤུགས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ཤིང་
གཉན་ཤྱག་པ་བྱ་ཁྱུག་པ། །དུར་ཤིང་དུར་བྱའི་རྩོད་ས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་
དུར་ཤིང་དུར་བྱ་གྱིས། །གསོན་ཤིང་ཅི་ཐོག་མ་བརྒྱ་ཞིག །དུར་ཁ་རང་བཅག་
སྤང་གིས་བཅགས། །དུར་ཁ་དགས་བཅག་མཛོ་རྟོལ་བཅགས། །དུར་ས་མ་རྩུབ་
མ་འགྲམ་ཤིག །དུར་ཁ་མ་བྱེ་མ་གཞོད་ཅིག །ལྩོན་གྱི་ཕྱག་རྒྱས་སྤྱིང་ནས་
མནན། །སྤང་ཁའི་དག་དུར་མ་ལྷང་ཞིག །བཅུན་པ་སྤང་གི་ཐོད་པ་བྱ། །ས་
བདག་གིན་གྱི་ཅན་བཅུག །བྱང་ཤར་མཆོད་རྟེན་ལམ་ལ་མནན། །བདུད་གྱི་
ལོག་པ་མ་འགྲམས་ཤིག །འགྲམས་ཆེན་སྤྲ་བརྒྱད་ལོན་པར་གྱིས། །བན་ལོག་ཐེམ་
བུར་ཐེམ་ཁ་བཅུམས། །དུར་གྱི་ཐེམ་ཁ་མ་བྱེ་ཞིག །

【≡ ཟིན】 སྤང་ཁ་ཟིན་ལ་ཤིན། ཐོད་ཤ ཅིབས་ཤ་གཡས་འབྲུ་སོ་བ། སྤང་གས། རྟོག་

གཟིག་དང་བོང་བུའི་སྤྱགས་པ། སྤྱག་གཏོང་། ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ། བོང་བུ་ཁྱ་བོ་སྤྱག་རིས་ཅན། ཤིང་
སྤྱག་པ། བྱ་ནི་ཙོམ་ཙོག་ར། རྩ་ཡི་སྤྱག་རྒྱ། མཆོ་མཁའ་བོང་བུའི་ཐོང་པར་ཟིན་གྱི་ཅན་བརྒྱུག་པ།
ཤིང་བཟོའི་ཐེམ་བུ་རྩམས་སོ། །

ཟིན་གྱི་རྩར་རྩོང་གྱི་འདོན། བོང་ཤ་ཅིབ་གཡས་འབྲུ་སོ་བ། །ཁྱོད་གྱི་རྩར་
བརྒྱགས་རྩོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་རྩར་གྱི་བརྒྱགས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཟས་
གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །སྐར་ལྷ་སྤྱག་གཟིག་བོང་བུའི་པགས། །ཁྱོད་གྱི་རྩར་གོས་
རྩོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་གོས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་གོས་གཡང་མ་
བརྒྱ་ཞིག །སྤྱག་དོང་ཤིང་བཟོའི་ལག་ཆ་འདི། །ཁྱོད་གྱི་རྩར་ལོར་རྩོངས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་ལོར་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ལོར་གཡང་མ་བརྒྱ་
ཞིག །ངར་མི་དབང་པོ་ཡན་ལག་ཆང་། །ཁྱོད་གྱི་འཁོར་གཡོག་རྩོངས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་འཁོར་གཡོག་གྱིས། །གསོན་པོ་རྩམས་ལ་མ་སྤྱིགས་
ཤིག །བོང་བུ་ཁྱ་བོ་སྤྱག་རིས་ཅན། །ཁྱོད་གྱི་སྤྱ་སྤྱགས་རྩོངས་སུ་འདེབས། །འདི་
ལ་གཤིན་གྱི་རོ་ཁལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་སྤྱགས་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ཤིང་གཉན་
སྤྱག་པ་བྱ་ཙོག་ །རྩར་ཤིང་རྩར་བུའི་རྩོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་རྩར་ཤིང་
རྩར་བྱ་གྱིས། །གསོན་ཤིང་ལོ་རྟག་མ་བརྒྱ་ཞིག །རྩར་ཁ་རང་བཅག་བོང་བུས་
བཅགས། །རྩར་ཁ་དགས་བཅག་ར་ཡིས་བཅགས། །རྩར་ས་མ་རྩུབ་མ་འགམ་
ཤིག །རྩར་ཁ་མ་བྱེ་མ་གནོད་ཅིག །རྩ་ཡི་སྤྱག་རྒྱས་སྤྱོད་ནས་མནན། །སྤར་ཁའི་
དག་རྩར་མ་སྤང་ཞིག །མཆོ་མ་བོང་བུའི་ཐོང་པ་བྱ། །ས་བདག་ཟིན་གྱི་ཅན་
བརྒྱུག །ཤར་ཕྱོགས་མཆོད་རྟེན་ལམ་ལ་མནན། །བརྩད་གྱི་ཁོག་པ་མ་འགམས་
ཤིག །འགམས་ཆེན་སྒྲ་བརྒྱད་ལོན་པར་གྱིས། །ཤིང་བཟོའི་ཐེམ་བུར་ཐེམ་ཁ་
བསྐྱམས། །རྩར་གྱི་ཐེམ་ཁ་མ་བྱེ་ཞིག །

【三 ོན】 སྤར་ཁ་ཐོན་ལ་ཤིན། ཟར་མ། མཆོ་རྟོལ་གྱི་ལག་གཡས་ཤ །ངར་སྤྱ་ལྷ་ཟ་ལོག །

རྩ་། རང་འཐག །ཐིན་ཕྱག །མཛོ་སྤང་རྟོལ་བུ་ཕྱོ་ཟལ། ཤིང་གསོམ་པ། བྱ་བུ་ཤུད། ཐིན་གྱི་ཕྱག་རྒྱ།
ཐྱོན་མའི་མཛོ་རྟོལ་ཐོད་པར་ཐོན་གྱི་ཅག་བཅུག་པ། ཐྱོན་མའི་ཐེམ་བུ་ནམས་སོ། །

ཐོན་གྱི་རུར་རྩོང་གྱི་འདོན། ཟར་མ་མཛོ་རྟོལ་ལག་གཡས་ཤ། །ཁྱོད་གྱི་རུར་
བརྒྱགས་རྩོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་རུར་གྱི་བརྒྱགས་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཟས་
གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །དར་སྒྲ་ལྷ་དང་བཟོ་ལོག་འདི། །ཁྱོད་གྱི་རུར་གསོན་རྩོངས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་གསོན་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་གསོན་གཡང་མ་བརྒྱ་
ཞིག །རྩ་དང་རང་འཐག་ཐིན་ཕྱག་འདི། །ཁྱོད་གྱི་རུར་ཐོན་རྩོངས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་ཐོན་སྐལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་ཐོན་གཡང་མ་བརྒྱ་
ཞིག །དར་མི་དབང་པོ་ཡན་ལག་ཆང་། །ཁྱོད་གྱི་འཁོར་གཡོག་རྩོངས་སུ་
འདེབས། །འདི་ལ་གཤིན་གྱི་འཁོར་གཡོག་གྱིས། །གསོན་པོ་ནམས་ལ་མ་སྤིགས་
ཤིག །མཛོ་སྤང་རྟོལ་བུ་ཕྱོ་ཟལ་འདི། །ཁྱོད་གྱི་སྒྲ་ཕྱགས་རྩོངས་སུ་འདེབས། །
འདི་ལ་གཤིན་གྱི་རོ་ཁལ་གྱིས། །གསོན་གྱི་སྒྲ་གསོན་གཡང་མ་བརྒྱ་ཞིག །ཤིང་
གཉན་གསོམ་དང་བྱ་བུ་ཤུད། །རུར་ཤིང་རུར་བྱའི་རྩོངས་སུ་འདེབས། །འདི་ལ་
རུར་ཤིང་རུར་བྱ་གྱིས། །གསོན་ཤིང་ལོ་རྟོག་མ་བརྒྱ་ཞིག །རུར་ཁ་རང་བཅག་
མདོ་རྟོལ་བཅགས། །རུར་ཁ་དགས་བཅག་སྤང་གིས་བཅགས། །རུར་ས་མ་རྩུབ་
མ་འགམ་ཤིག །རུར་ཁ་མ་བྱེ་མ་གཞོད་ཅིག །ཐིན་གྱི་ཕྱག་རྒྱས་སྤྱིང་ནས་མནན།
སྤར་ཁའི་དག་རུར་མ་ལྷང་ཞིག །ཐྱོན་མ་མཛོ་རྟོལ་ཐོད་པར་བྱ། །ས་བདག་ཐོན་
གྱི་ཅག་བཅུག །ཤར་ལྷོ་མཆོད་རྟེན་ལམ་ལ་མནན། །བདུད་གྱི་ཁོག་པ་མ་
འགམས་ཤིག །འགམས་ཆེན་སྒྲ་བརྒྱད་ཐོན་པར་གྱིས། །ཐྱོན་མའི་ཐེམ་བུར་
ཐེམ་ཁ་བསྐྱམས། །རུར་གྱི་ཐེམ་ཁ་མ་བྱེ་ཞིག །

སྤར་ཁ་གང་ཡིན་དེའི་མཆུག་བྱ། དེ་ལྟར་གཤིན་པོ་ཆོ་འདས་ལ། །རྩོངས་དང་ཆས་
དང་དཀོར་རྩོངས་པས། །གསོན་པོ་ནམས་ལ་མ་སྤིགས་ཤིག །སྤྱིང་དང་འབྲུ་བ་མ་

བྲིད་ཅིག །ཤི་ཁ་ཆོད་ལ་རལ་ཁ་བསྐྱབས། །གསོན་པོ་འདི་ལ་མང་མ་ཟེར། །
 གཤིན་པོ་འདི་ལ་ཉུང་མ་ཟེར། །གསོན་གཤིན་ལག་པ་མ་སྒྲེལ་ཞིག །ཤི་མིག་
 གསོན་ལ་མ་བཟླ་ཞིག །ན་རྒྱལ་ཤི་རྒྱལ་བྲོད་ཀྱིས་ཆོད། །རྒྱུ་ས་གཉན་པོ་ཐུབ་
 པར་སྐྱབས། །གསོན་པོའི་གྲལ་ལ་མ་སྒྲེགས་ཤིག །གཤིན་གྲལ་གཉན་པོ་ཐུབ་
 པར་གྱིས། །རྒྱུ་བྲོད་རི་སྐལ་སྟོང་པ་དང་། །སྐལ་སྟོང་གྲོག་པོ་སྟོང་པ་བྱ། །
 གཤིན་པོ་བྲོད་ཀྱི་གནས་གྱིས་ལ། །གསོན་ཁང་གཉན་པོ་མ་འགྲིམ་ཞིག །རྒྱུ་ས་
 གཉན་པོ་བདག་གིས་གསོལ། །གཤིན་པོ་བྲོད་ཀྱི་པོ་ལྟ་གྱིས། །བདག་ཉིད་དབྱང་
 མཁན་རྒྱལ་པོ་དང་། །པ་ཆོན་གསོན་པོ་མི་ལོར་ལ། །མ་གནོད་མ་འཆེ་མ་སྒྲིགས་
 ཤིག །དེ་ལྟར་བཀའ་ལས་མ་འདའ་ཞིག །གལ་ཏེ་བཀའ་ལས་འདས་པ་ན། །
 འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཉིད་སྐྱགས་ཁྲིམ་ནས། །གཤིན་པོ་ལྷགས་ཁང་སྒྲོ་མེད་
 བཅུག །བྱལ་ལྷགས་ཆོག་ལས་བརྒྱག་པར་བྱེད། །དེ་དོན་སེམས་ལ་དུན་པར་གྱིས། །
 དམ་པའི་ཆོས་འདི་ཡིད་ལ་བྱུངས། །ཆོས་རྣམས་གཟུགས་བརྟན་ལྟ་བུ་སྟེ། །
 དག་ཅིང་གསལ་ལ་སྟོག་པ་མེད། །གཟུན་རྒྱ་མེད་ཅིང་བརྗོད་རྒྱ་མེད། །རྒྱ་དང་
 ལས་ལས་ཀུན་རྒྱ་འབྱུང་། །རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ལོངས་ལ། །གཞན་ལ་གནོད་པ་
 མ་བྱེད་ཅིག །དེ་ལྟར་བྲོད་ཀྱིས་ཤེས་པར་གྱིས། །བདེན་པའི་སྟོབས་ནི་བདག་
 གིས་བརྗོད། །དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བཀའ་བདེན་ནོ། །བདེན་པ་དེ་ཡིས་
 མཐུ་ཡིས་ནི། །ཉི་མ་ཐམས་ཅད་དགེ་བ་ཡིན། །རྒྱ་སྐར་ཐམས་ཅད་བཟང་བ་
 ཡིན། །དག་བཅོམ་ཐམས་ཅད་ཟག་པ་ཟད། །སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་འཕུལ་
 ཆེ། །བདག་གི་བདེན་ཆོག་འདི་ཡིས་ནི། །ཀུན་རྒྱ་བདེ་ལེགས་འབྱུང་པར་ཤོག །
 ཇོ་ལུ་ལུ་སྒྲེམ་ལ་མ་རྩ་ར་སྐར་རུལ་ན་ཕྱོ་ཕྱོ་ཕྱོ། །སྒྲོག་སྒྲོག་སྒྲོག །ཨ་ཀ་ནི་སྒྲོག །
 སྒྲོ་རྩ་ཁི་སྒྲོ་ཡི་སྒྲོག །ཅིས་བརྗོད་ཅུང་རང་སྒྲོགས་སུ་མནན་ཅིང་རྣམ་ཐམས་ཅད་ཐུང་པོ་དང་
 མཉམ་རྒྱ་བསྐྱུལ། །

ས་བཅད་བཞི་ལ། གཤིན་གྱི་སྒྲོ་དབྱེ།

མར་དང་བྱ་རམ། ཤ་སྒྲ། གསེར་སྐྱེམས་རྣམས་མཆོད་ཅིང་གཏོར་དེ། ཀྲ་ཡི། ཉིང་གི་ལྷ་
 ཡང་གསན་དུ་གསོལ། །འོག་གི་སྒྲ་ཡང་གསན་དུ་གསོལ། །བར་གྱི་གཉན་ཡང་
 གསན་དུ་གསོལ། །སྒྲ་མིང་ལྷ་འདྲེ་སྤེ་བརྒྱད་གསོན། །གཤིན་པོ་དུར་འགོ་སྒྲོ་བྱེ་
 ཞིག །གཡས་གྱི་སྒྲོ་བ་སྒྲག་ཆེན་དང་། །གཡོན་གྱི་སྒྲོ་བ་འཁོར་ཆེན་གཉིས། །
 སྒྲག་ལ་ཤ་འབྲུལ་འཁོར་ཅི་འབྲུལ། །རིན་ཆེན་གསེར་སྐྱེམས་འདི་དང་ནི། །འབྲུ་
 སྒོན་གཤོས་གཅིང་ད་འབྲུལ་ལོ། །སྒྲོ་པས་སྒྲོ་བྱེ་གཤིན་ལམ་སྒྱེ། །རུང་ཕྱག་དྲིག་
 མ་མཛད་ཅིག །འབྲུང་དང་ལ་རྩས་ལ་གནས་པའི། །ས་བདག་གཉན་པོ་རྣམས་
 ལ་ནི། །འབྲུང་རྩས་རིན་ཆེན་འདི་འབྲུལ་ལོ། །གཤིན་གྱི་སྒྲོ་བྱེ་ལམ་འབྲུང་སོལ། །
 ལ་དང་ས་ཆུ་ཤིང་གནས་དང་། །རྟིན་འཆའ་མི་དང་མི་མིན་ཀྱང་། །རིན་ཆེན་
 གསེར་གྱི་མཆོད་བཞེས་ལ། །གཏོ་མཁན་བདག་ལ་སྐབ་ཆོད་དང་། །འབྲུན་སེམས་
 དབང་ཆེ་མ་བྱེད་ཅིག །ཉིང་འོག་སྒྲོགས་མཆོམས་ཀྱང་གནས་པའི། །ལོ་རྒྱ་ཞག་
 དུས་ས་བདག་དང་། །ཡུལ་ལྷར་བཅས་པ་ཐམས་ཅད་ལ། །རིན་ཆེན་གསེར་
 སྐྱེམས་མཆོད་འབྲུལ་ལོ། །གཤིན་པོ་དུར་དུ་འགོ་བ་ལ། །ཀོ་ལོང་གདུག་རྩུབ་མ་
 མཛད་ཅིག །ཅིས་བཛོད། །དེ་ནས་སྤིང་པ་ཉོ་ཕྱག་བདེན་བཛོད་ཀྱང་འདོན་ལ་སྐབ་པོ་བསྒྲོད།
 འབྲུམ་འབྲུགས་ཆབ་ཆེན། །རོ་ཤུལ་རང་རང་གི་ཕྱགས་གྱིས་ལན་དྲུག་འཆག་ཅེས་པར་བྲིད་རྒྱུ་བྲིད་བྱ་
 བ་དང་། སྒྲར་ཁདི་ཤིང་གི་རོ་ཤུལ་ཕྱག་བདར་བྱ། སྒྲར་ཁདི་ཤིང་ནི་ལི་ལ་སེ་བ་སོགས་སོ། །

༥ སྤིང་པ་ཉོ་ཕྱག་བསྒྲོན་ལ་འདི་སྤྲད་དོ། ཉོ། ཐེ་སེ་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པ་
 ལོ་རྒྱལ་པོ་ལ་འཁོར་བའི་ས་བདག །སྒོན་པོ་ཅོང་ཀྱང་དང་། །འབྲུག་ལྷ་ཐེ་གུམ་
 ལ་སོགས་པ་སྒོན་པོ་རྒྱ་བ་ལ་འཁོར་བའི་ས་བདག །ས་བདག་གཟིག་མཐུག་ཅན་
 དང་། །གསེར་མཛོད་ལ་སོགས་པ་ཞག་དམག་མི་ལ་འཁོར་བའི་ས་བདག །གཡུ་
 མཛོད་སྒོན་མོ་ལ་སོགས་པ་དུས་ཆོད་མཆོན་ཆ་ལ་འཁོར་བའི་ས་བདག །གཞན་
 ཡང་སྒྲར་ཁ་བརྒྱད། སྒྲེ་བ་དྲུག །གབ་ཅེ་དཀར་ནག །ལོ་སྒྲོར་བརྒྱ་གཉིས། ལོ་
 ཆན་དྲུག་རྒྱ། རྟིན་འབྲེལ་བརྒྱ་གཉིས། དར་གྱུད་བརྒྱ་གཉིས། ཁ་སྒྲོག་སྒྲུམ་རྒྱ།
 ལྷ་ཆེན་བརྒྱད། ལྷ་ཆེན་བརྒྱད། གཉན་ཆེན་བརྒྱད། ཁོར་སྒྲུང་བརྒྱད། གཟའ་

ཆེན་བརྒྱུད། རྒྱ་སྐད་ཉི་ཤུ་ཅུ་བརྒྱུད། བཅས་ལྷ་རྩལ་བཞི། རྒྱ་པར་རྩ་དུ་ལོ་ལོ་
 ད་ཞག་གི་ལྷ་བ། དེ་རིང་གི་ཉི་མ། ད་ལྟའི་རྩལ་ཆོད་ལ་རྒྱ་བའི་གནས་ཀྱི། ཉལ་
 ཀྱི། ཀ་ལ་རོ་ཟུ། ས་བདག་ཟིན་ཕུང་། སི་ལིང་འཕར་མ། བྲ་ཆ་བྱ་རོག་ བྱི་
 ལིང་ལྷ་མེར། སི་ཕྱི། རྣལ་འབྱོར་མ་བརྒྱུད། གནས་ཀྱི་གཟུང་ཆེན་ལྟ་ཆོད། བར་
 ཀྱི་བྱུང་འབྱུག་ཆེན་པོ། སའི་ཕུང་བྱེད་ནག་མོ། གཅེར་བྱ་ལག་རྩམ་ལ་སོགས་པ།
 བཅས་མཁའི་ལྷ། བར་སྒྲུང་གི་གཉན། ས་གཞིའི་ས་བདག་ ས་འོག་གི་ལྷ། བཀའ་
 ལི་ལྷ་མ་སྒྲིན་སྒྲེ་བརྒྱུད། ས་རི་ཡུལ་འཁོར་འདི་ལ་གནས་པའི་ས་བདག་ལྷ་གཉན།
 ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་ དགེ་བསྐྱེན་སྐར་མ། མ་མོ་ཐེའུ་རང་། དཔུ་སྐྱེན་ལ་སོགས་
 པའི་ལྷ་འདྲེ་གདུག་རྩལ་ཅན་གོ་ལོང་བསྐྱེན་པའི་ཆོག་སྐྱེན་རྣམས་ཀྱིས། དེ་རིང་གི་
 ཉི་མ་ལ་སྐྱེས་འཆང་རྣལ་འབྱོར་པ་བདག་གི་ལས་ འདི་ལ་གོ་ལོང་རུ་ང་སྐྱེས་
 རོག་མ་བྱེད་པར་སྤྲོད་པ་ཏོའི་ཕྱག་རྒྱ་གཉན་པོ་འདི་ལ་གཟིགས་ཤིག ལྷོས་ཤིག
 གསོན་ཅིག ཉོན་ཅིག འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་རིགས་ལྷ། གསང་བའི་
 བདག་པོ་སྐྱེས་ན་དོ་རྗེ། ཡོ་རྒྱན་གྱི་སྒོ་བ་དཔོན་པདྨ་འབྱུང་གནས། ཀོང་ཅེ་
 འཕྱུལ་རྒྱལ། མཁས་པ་རུ་ཏར་ནག་པོ་ལ་སོགས་པ་གཙུག་ལག་བརྒྱུད་པའི་
 དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་པ་དམ་པ་རྣམས་དང་། མཆོག་གསུམ་ཙུ་གསུམ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་
 དང་དམ་ཆོག་ལས་མ་འདའ་བར་ཐུགས་ཞི་བ་བྱང་རྩལ་གྱི་སེམས་དང་ལྷན་པས་
 བཅས་པ་དང་བདེ་ལེགས་ཀྱི་སྒོང་གོགས་རྒྱ་ཆེན་པོར་མཛོད་ཅིག ཡོ་ཨེ་ག་ནི་སོགས་
 བཛོད་ཅིང་སྤྲོད་པ་ཏོ་ཕྱག་འཕྱར་རོ། །

ས་བཅད་ལྷ་བ། འབྱུང་ལྷའི་རྒྱུ་རྒྱུང་།

རི་རྒྱུལ་རྩལ་རྒྱུང་གྱུར་འདོན། གྱེ། རིགས་ཀྱི་བྱ་ཁྱོད་སྐྱེན་གསོན་ཞིག འཕྱོན་ཞིང་
 བཞུགས་པའི་གནས་སུ་ནི། རྒྱ་རིང་རྩལ་ཆོས་བཟང་པོ་འདིར། ལྷ་རི་བཀྲ་ཤིས་
 རིའི་རྒྱལ་པོ། གནས་འཁོར་ཅིབ་བརྒྱུད་ལས་ནས་ཕུབ། ས་གཞི་འདབ་བརྒྱུད་
 མས་ནས་བཏིང་། བར་སྒྲུང་བརྒྱུད་ཅི་འདྲ་རུ་འབར། སྐུ་རུ་དར་དཀར་ཡོལ་བ་

① དམག ཁྲག རོ། བག མཛོད། རོར་སོགས་ལས་གང་ཁ་བརྒྱུད།

ཐེས། །ལྟ་བུ་གོང་མོ་གསུང་དུ་སྟོན། །ཆུ་བཙན་སྟོང་གི་མདོ་ཡང་སྟུང། །གཡང་
 ཏུང་ཤུག་པའི་རྒྱན་ཡང་ཆགས། །ཅེ་ལ་བྱ་རྒྱལ་བྱང་ཚོད་ཤིང་། །ཤ་རྒྱང་མང་པོ་
 སྟོ་ཡང་བརྟུང་། །མེ་ཏོག་མཛེས་པའི་མདངས་ཀྱང་སྟུང། །བྱང་བ་མང་པོ་སྟུ་
 ལེན་ནོ། །ཅེ་མོ་རི་རྒྱལ་གནམ་ལ་སྟེགས། །ཞིང་པ་བག་གཞི་ལྷན་ལ་ཆགས། །
 ལུ་གཤམ་རིང་ལ་མདའ་སྟོབ་ལ། །བཟ་ཤིས་མང་པོའི་མཐའ་བརྟེན་པ། །དེ་ནི་
 རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་ཡིན། །དྲང་སྟོང་ཤིས་ཅན་གདུང་ཡང་ནི། །སྟོན་དུས་རི་ཡི་སྟོང་ན་
 བཞུགས། །བདག་གིས་རུས་བྱས་རིར་སྟུན་འདྲེན། །དེ་ལ་གཤེགས་ཤིང་བཞུགས་
 དུས་བབས། །དབྱང་མཁན་བདག་གི་ལྷ་རྒྱན་གྱི། །ཡུལ་གྱི་རི་ལ་སྟེ་བ་ཤིང་། །
 དབང་བའི་རུར་འདི་འདེབས་པའོ། །རྒྱ་སྟོར་ཡོན་བདག་ཤལ་བཞུགས་པའི། །
 འབྲུར་པ་ཤིང་འདབ་བཞིན་རྒྱས་ཤོག །

རྒྱ་ལྷ་རུར་སྟུང་བྱེར་འདྲོན། །ཀྱེ། གནས་འདིའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ནི། །ཅ་བ་གངས་
 རིའི་རྒྱ་རྒྱན་འབབ། །སྟེ་མོས་ས་གཞི་ཀྱན་བྱབ་པ། །ཞིང་པ་གཏིང་ཟབ་ལྷན་
 ཆགས་པ། །ངང་རུར་བྱ་སྟན་གསུང་སྟན་སྟོགས། །ལུ་མ་ལྷན་པོ་མཐའ་མཛེས་ལ། །
 དདུལ་གྱི་བྱེ་མའི་གདན་བཏིང་པ། །སྟུ་རྒྱལ་རྣམས་ཀྱིས་མཁར་བརྟེགས་པ། །
 རྒྱ་རྒྱ་སྟུང་རྣམས་གནས་འཆལ། །ཁོར་བུ་རུ་མའི་བང་མཛོད་དང་། །སྟུར་ལྷམ་
 ཉ་མོ་གར་བྱེད་པའི། །ཉི་ཟླ་གཟའ་དང་སྐར་མ་ལོང་། །དབུ་བ་ཐེང་དཀར་དུས་
 རྟག་བརྒྱན། །དེ་ནི་བཟ་ཤིས་འོ་མའི་མཚོ། །སྟོན་ཆོ་བམ་ཟེའི་རུར་ཡང་བཏབ། །
 དེ་རིང་བདག་གི་རུས་བྱ་འདྲེན། །གནས་འདིར་གཤེགས་ཤིང་བཞུགས་དུས་
 བབས། །དབྱང་མཁན་བདག་གིས་པ་ཡུལ་གྱི། །ཆུ་ལ་དབང་བའི་རུར་འདེབས་
 སོ། །རྒྱ་སྟོར་ཡོན་བདག་ཤལ་ལུས་གྱི། །མི་རྒྱུད་རྒྱ་བོའི་གཤུང་རིང་ཤོག །

མེ་ཡི་རུར་སྟུང་བྱེར་འདྲོན། །ཀྱེ། གནས་མཚོག་འདི་རུ་བྱགས་ཆེན་མོ། །ཁང་བཟང་
 ཟ་མ་ཏོག་དང་ནི། །མཛེས་པའི་དྲ་བ་སྟོས་དཀར་དང་། །ཅན་དན་ལྷ་ཤིང་ཤུག་
 པ་སྟུངས། །སྟུན་པའི་རོལ་མོ་སྟེ་ཆོགས་བསྟེགས། །ཉི་རུ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱག་ཀྱང་
 འཆལ། །ལྟ་དང་སྟུ་བཞུགས་ཆོས་སྟུ་སྟོགས། །མར་མེ་འོད་མཛེས་ལྷ་མི་འདུ། །
 དུང་སྟོན་མཁར་འབྲིགས་འཇའ་ཚོན་བཟ། །མེ་ལྷའི་རྒྱ་བཞུགས་ལྷ་གནས་ཡིན། །

ཉན་ཐོས་དག་བཅོམ་ནམས་ཀྱི་ནི། གཏུང་བཟུ་ལྷག་མེད་མུ་ངན་འདལ། དེ་རིང་
བདག་གིས་རུས་བྱ་འདི། ཁེ་ལ་སྤྱན་འདྲེན་གནས་འདིར་གཤེགས། བཟུགས་
པའི་རུས་བབས་རྒྱ་གར་བའི། བསེག་པ་མེ་དབུང་རུར་འདེབས་པས། རྒྱ་སྦྱར་
ཡོན་བདག་ཤུལ་བཟུགས་ནམས། བསོད་ནམས་མེ་བཞིན་འབར་གྱུར་ཅིག །

ས་ཡི་རུར་སྤང་གུར་འདྲོན། གྱུ། གནས་འདིའི་དོག་ས་གྲོ་མོ་འདི། འགྲོ་བ་སེམས་
ཅན་ཀྱན་གྱི་མ། ཀྱན་གྱང་ས་ལ་རྒྱ་བ་སྟེ། སྤྱིང་བཞི་རི་རབ་ས་ལ་བཞེན། ཚི་
ཤིང་ལོ་ཏྲག་ས་ལས་སྟེ། རིན་པོ་ཆེ་ཡང་ས་ལས་འབྱུང་། རྒྱང་ཡང་སར་འཁུབ་
རྒྱ་ཡང་འབྱུང་། འབྱུང་པ་མེ་ཡང་ས་ལས་སྟེ། ས་འདི་ཡོན་ཏན་ཀྱན་གྱི་
གཞི། སྦྲོན་ཆོ་ཆོས་རྒྱལ་ཆོགས་ནམས་ཀྱི། བང་སོ་ས་ལ་བཅིགས་པ་དང་། དེ་
རིང་བདག་གིས་ས་བང་ལ། སྤྱན་འདྲེན་གཤེགས་ཤིང་བཟུགས་རུས་བབས། །
བོད་ནམས་སྤྲ་བ་སར་དབང་བའི། རུར་འདེབས་རྒྱ་སྦྱར་སྤྱན་བདག་གི། ཤུལ་
རུ་ལུས་ནམས་ཡོན་ཏན་ཀྱན། གསེར་ལྷར་བཟང་བ་ཉིད་གྱུར་ཅིག །

ལྷགས་ཀྱི་རུར་སྤང་གུར་འདྲོན། གྱུ། སྤྱན་བཟུགས་པ་ཡི་གནས་འདི་ལ། ཡིད་འོང་
གནས་བཟང་གཏུག་རྩལ་དང་། འདྲན་པ་མེད་པའི་ཕྱོགས་བཟང་བ། རུར་རུ་
ལྷགས་པའི་སྦྱེམས་འདིའོ། ཁང་ཆོད་ཉིང་ཁྱ་ཤ་བཅད་གནག ཟས་གཡོས་
བཅུད་དར་སྤྱོའོ་སྟོམ། ཤིང་ཏྲག་ཚི་དང་དཀར་མངར་གསུམ། མདོར་ན་ཞལ་
ཟས་བདེ་འཁྱ་དང་། དགོས་རྒྱའི་ནོར་དང་མདོས་རྒྱའི་རྒྱ། དེ་ནི་ལྷ་ཡི་ལོངས་
སྦྱོང་ཡིན། སྦྲོན་ཆོ་དགེ་བའི་བསེས་གཉེན་རུར། འགྲོ་བའི་དོན་རུ་བཟུགས་པ་
དང་། དེ་རིང་བདག་གིས་རུས་བྱ་ཡང་། བཟུགས་པའི་གནས་སུ་སྤྱན་འདྲེན་
པས། གནས་འདིར་གཤེགས་ཤིང་བཟུགས་རུས་བབས། རྒྱ་ནག་ཤུལ་གྱི་སྦྱབ་པ་
ལྷགས། དབང་བའི་རུར་འདེབས་རྒྱ་སྦྱར་བ། ཤུལ་རུ་ལུས་པའི་ཆོ་སྟོན་ནམས། །
ལྷགས་ལྷར་སྤྲ་བར་ཉིད་གྱུར་ཅིག །

༥ དེ་ནས་ཕྱི་བྲག་སྤར་བསྐྱབ་པའི་རུར་རྩིང་སྟོར་བ་ཡིན་ན། བང་སོ་ལ་མཚན་མོའི་རྒྱ་དང་སྟོས་
གྱི་རྒྱ་གཏོར་ལ། གྱུ། རུས་སེལ་མཁན་གྱིས་གཉའ་མནན་པ། རུར་སེལ་མཁན་
གྱིས་སེལ་བཅུག་པ། འབྲལ་རུ་ས་ངན་རྒྱེན་ཟུག་པ། རུས་རུར་ངན་གྱི་བ་ཕོག་

པ་རྒྱམས། །ཆོ་རིང་གཙང་མའི་ཆབ་ཀྱིས་བསང་། །རྩོད་ཅན་མདའ་ལྟར་འཕང་
བྱའོ། །སྐྱོན་རྩོད་པགས་ལྟར་བསྟ་བའོ། །སྤྱི་རན་འགལ་བ་ལྟར་བསྐྱོར་རོ། །ས་
ཆོད་ལྷགས་སྒྲིག་དན་ལག་པ། །དབྱུག་པས་བརྟུངས་སོ་ས་བདག་ནི། །གཙང་
བཙན་འཁོར་བཙས་སའི་ལྟ་མོ། །བརྟན་མ་བཙས་པ་འབྱུ་མཆོག་ཟས། །ཆང་ཅི་
མཆོག་དང་མར་ཐུད་དང་། །རིན་ཆེན་སྤྲུ་ལྟས་མཆོད་པའོ། །ཞེས་བརྗོད་བར་བྱ་
བསྐྱོས་ལ། ཟས་སྤྲུ་གང་འོས་མདུན་དུ་བཞག རང་ཉིད་མདའ་དར་ཐོགས་ལ།

ཀྱི། ད་ནི་དུར་ཆེན་ཡར་བཞེངས་ཤིག །བཞེངས་པའི་དུས་བབས་གཤགས་
ཁ་འདེབས། །དུར་ཆེན་རྒྱལ་བཞེངས་ཟས་བཞེས་ཤིག །རྒྱན་ཁ་འཛིན་ན་དུར་
ཆེན་རྒྱལ། །བཞེངས་ལ་ཟས་འདིར་རབ་བཞེས་ཤིག །ལོ་རྒྱ་ཞག་དུས་གཟའ་སྐར་
བཟང་། །ཤར་རོ་དབང་ལོ་བཟང་པོ་ཤར། །འདུར་ཐང་བཟང་པོ་ལ་ཤར་
རོ། །གཟའ་སྐར་ཆོས་གྲངས་བཟང་ཤར་རོ། །གསོན་ཡུལ་མཆིས་པ་ལ་རྩལ་
པའི། །སྐྱོན་པའི་དུས་འདིར་ཡར་བཞེངས་ཤིག །བཞེངས་ཡུལ་རིང་ན་དར་བྱི་
དང་། །གཟིམས་ཡུན་རིང་ན་ཤིང་སྤྲོད་ཡང་། །རུལ་ཞིང་ཡུལ་མ་སྤོས་པ་ན། །
པ་ཐོང་ལ་ནི་དྲིགས་པ་ཆགས། །གསོལ་ཡུལ་རིང་ན་མངར་ཟས་ཁ། །གསོན་པོའི་
ཡུལ་ནི་ཉམས་དགའ་ཡང་། །ཡུལ་ནི་རྒྱུད་ལ་ས་ཡང་དོག །གནམ་ལ་བགོས་
པས་སྦྱི་བོ་གང་། །ས་ལ་བགོས་པས་རྒྱང་མཐིལ་གང་། །མཁའ་ལ་བགོས་པས་
གྲིབ་མ་བསིལ། །སྟན་ནི་འཁོན་ལ་མཉམ། །སྟན་ནི་མནལ་ལ་གཟིམས། །ཤངས་
ནི་ཐབ་གཞོབ་ཆེ། །བཞེངས་པའི་དུས་བབས་ཡར་ལ་བཞེངས། །ཞེས་བརྗོད།

ས་བཙང་བྱས་པ། །བྱིས་པ་རྒྱུད་དུར་གྱི་ལག་ལེན།

རྒྱུད་དུར་བྱ་རྒྱུལ་སྤྱིར་པོ་དེལ་བ་ནི། །བྱིས་པའི་རྒྱང་གཉིས་མཐིལ་རྒྱ་གཟ། །དབྱུག་བ་དང་ནི་ལག་
གཡས་མཐིལ། །མཆོལ་གྱི་གཡུང་དུང་གནས་གསུམ་ལ། །ཇོ་ལྷུང་དང་ཡས་མཆུ་ཀྱ། །མས་མཆུ་ལྷ་དང་
ཉེ་བ་ལ། །རྩོད་རྒྱ་གཟུ་འཁྱི་བར་བྱ། །ལག་གཡོན་དུ་ཤིང་མགལ་དུར་བཙེངས། །མཆོན་ཁྱུང་གཡས་
གཡོན་དགར་གོང་བརྟུག །སྤྱིད་དུ་གསུམ་གྱི་དྲིག་པ་ཡིས། །གཉིས་ནག་གནས་སར་ཤ་མཆོན་
བྱ། །མཁུར་ཆོས་གཡས་སུ་རུ་ཞོ་དང་། །གཡོན་དུ་མངར་གསུམ་གདོང་པ་ཞོ། །མཆོག་མར་རྩམ་བྱས་
ཁ་ཅུ་ཡང་། །སྟན་སྟེ་མར་རུ་ཞོ་སྟུག །མཐིང་ཤོག་སྦྱི་བོར་གདགས་པ་དང་། །སྤྲ་འདི་དྲིག་པ་མགོ་
ལ་བྱས། །ཤ་སྤྲ་དགོ་སྤྲས་གདོང་གཡོགས་ཤིང་། །དར་རམ་བལ་དགར་གྱིས་གྲིལ་ནས། །སྤྲ་ཤོག་གས་

ཆག་ཅན་མིན་པ། །རྩ་མེད་མཁའ་ཉིད་ཀྱི་ཡང་། །འོག་ཏུ་བཅུ་ཤིང་འཕན་སྒྲུག་གི། །ཁང་ཁྱིམ་ས་དང་
རྒྱ་པ་དང་། །བྱེད་འཛིན་ཆེན་མོ་འདི་དེ་ལོ་ལྟེང་། །མ་ཡི་གནས་སྒྲུབ་སྒྲུག་སྒྲུག་མགོ། །བསྐྱེད་ཅིང་
ཁ་ཅི་གནས་སྒྲུག་སྒྲུག་བསྐྱེད། །འོ་མ་བྱ་ཆ་སྒྲུབ་ཀྱི་འཛིན་སྒྲུག། །མཐའ་བསྐྱེད་ཆུ་ཕྱེ་ཡིས་བཅུ། །ཆུང་གསུམ་
ཐོད་པས་① ཉིད་ནས་མཁན། །སྒྲུབ་མཁའ་སྒྲིབ་བྱས་ཉིད་ནས་དགག། །ཁྱེ་བ་སྒྲིབ་པའི་མདའ་གཞུ་
དང་། །རིུ་ལྷག་པོ་མཆོན་བྱ་ཤིང་② གཞུག། །བྱར་སྒྲུབ་ཀ་ར་ར་ལྷག་སྒྲུགས། །བྱ་ཤིང་གསུམ་གྱི་མེ་
སྒྲོན་རྒྱུ་ལ། །འདུ་བྱ་གཞན་ཡང་བྱེད་མཁའ། །ཐང་བལ་མོགས་གྱིས་སྒྲུབ་བྱར་བཀའ། །ཁ་གཅོད་
གཡམ་པ་འཇམ་པོ་ལ། །ཉིད་རྩ་མེད་འོག་ཆུ་གུམ། །མིས་ནས་ས་ཡིས་ཞལ་བྱས་ལ། །རིན་ཆེན་
འབར་བའི་མཆོན་མར་གྱི། །དེ་ནས་འཇམ་དབྱངས་བདག་བསྐྱེད་ནས། །བསྐྱེད་ཉི་མོ་འགྲོའི་རིམ་པ་
ནི། །མཆོད་གཏོར་བཅས་པ་ལེགས་བཅུང་ནས། །ཆུང་རྒྱ་དགོས་ལ་འདི་སྐད་གྱེར། །

ཀྱི་ཆོ་འདས་རིགས་གྱི་བྱ་ཁྱོད་ཉོན། །སྤྱི་ལྷ་ཆོས་ཁྱོད་ཆུར་ཉོན། །སྒྲོན་གྱི་
ལས་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བྱས། །དགའ་ཁྱིམ་སྐྱོད་པའི་ལྷ་པ་དང་བྲལ། །རྩོ་ཁྱིམ་འཇམ་པའི་
གོས་དང་བྲལ། །ཁྱིམ་ཁྱིམ་མངར་བའི་བས་དང་བྲལ། །མཛེས་ཤིང་ལེགས་པའི་
རྒྱན་དང་བྲལ། །མིག་གང་ལྟ་བའི་ལྟ་མོ་བྲལ། །བྲམས་གདུང་ཅན་གྱི་མ་མར་
བྲལ། །བཅེ་ཁྱིམ་དགའ་བའི་གཉེན་དང་བྲལ། །འཇིག་རྟེན་འདི་རྩ་སྒྲོན་དབང་
མེད། །པ་རོལ་ཆོ་འདས་སྤྱི་ཁྱོད། །མཆོག་སྒྲུབ་སྤྱི་རྒྱུ་བྱས་པ་ཡིས། །མ་སྒྲིན་
པ་ནི་སྒྲིན་པར་གྱིས། །མགོ་ནག་མི་ཡི་ལྷས་ལོངས་ལ། །གནས་ས་གཉིས་གྱི་བར་
འདི་རྩ། །པ་མའི་བྱ་རྩ་ལོག་ནས་ཤོག །ལྷས་དག་ཡིད་གསུམ་གནས་གསུམ་རྩ། །
མོ་དགར་ལྷ་དམར་རྩྱ་མཐིང་བྱིས། །སྒྲུ་གསུང་བྱས་ཉིན་བྱིན་བསྐྱེད་པས། །
གནས་ཁང་འདི་རྩ་ལོག་ནས་ཤོག །མཆོལ་མ་བཅག་དམར་སྒྲུབ་བ་ཡིས། །ལག་
མཐིལ་གཡས་སྒྲུ་གཡུང་རྒྱུང་བྱིས། །ལྷ་མི་གཉིས་པོ་ལག་སྒྲེལ་ནས། །མགོ་ད་མི་
ལྷས་ལོངས་ནས་ཤོག །ཁ་རྩ་བས་སྒྲུ་གང་ཐོབ་བཅུངས། །བྱ་འགྲོ་ཡོད་པས་ལོག་
ལ་ཤོག །ཁྱེ་བ་རྩོ་རྩོ་རྩོ་གུམ་བྱིས། །སྒྲེ་བ་སྒྲེ་མ་འགྲོ་མཆོག་མི། །པོ་ཡི་ལྷས་སྒྲུ་
ལོངས་ནས་ཤོག །བྱི་བལ་ར་སྒྲུས་དགྱིས་པ་དང་། །མགལ་བྱ་འཁོར་གསུམ་རྒྱང་

① བྱི་གྲུ། བེལ། སྒྲེ་མོང་།

② འོ་མ་བྱ།

ལ་བཅིངས། །དག་འདྲི་ཁྱོད་གསུམ་གཞོན་ལ་ཤོག །སྤང་གསལ་མར་མའི་ལམ་
 སློན་གྱིས། །མ་རིག་ལུན་པ་བསལ་བྱས་ནས། །མ་མ་གདུང་བའི་ས་འདིར་ཤོག །
 ཆུ་སྤྲ་ལུ་པོ་འདི་ཡིས་ནི། །ལས་སྤྱིབ་བག་ཆགས་ངན་བྱས་ལ། །མ་མ་འདི་གཉིས་
 བྱ་ཅུ་ཤོག །འོག་ཏུ་འཕན་གསུམ་ཁང་པ་དང་། །ལྷག་པོ་བདུན་གྱི་ཁིང་གིས། །
 བཏིང་བས་དམན་ལས་འཕན་དར་ཆེ། །དབུལ་ལས་ལྷག་པར་བྱས་ནས་སྤྱ། །མ་
 མའི་བྱ་ཅུ་ལོག་ནས་ཤོག །བྱིའུ་ཆང་སྤང་ཅི་གདན་ཏུ་བཏིང་། །བྱིའུ་ཆང་འདྲ་
 བའི་གནས་འདིར་ཤོག །དར་དགར་རེ་ལྷག་བལ་བསྟོན་པའི། །རྩོ་འཇམ་གོས་
 གྱི་འཕྲོ་ཡོད་པས། །གཞན་ཏུ་མ་འགྲོ་འདི་གར་ཤོག །སྤྱིད་པུ་གསུམ་གྱི་དྲིག་པ་
 ཡིས། །ཤ་ལ་རྟགས་མཆོན་བྱས་ན་ནི། །མ་ཞོར་པ་མའི་བྱ་ཅུ་ཤོག །སྤྲས་བྱ་སྤྱིད་
 གཤེད་ལ་སོགས་པའི། །ས་བདག་གདུགས་པ་མེད་པའི་སར། །བཞིན་ལེགས་
 དབང་པོ་སྟོན་མེད་པ། །མ་མའི་བྱ་ཅུ་ལོག་ནས་ཤོག །

དེ་ནས་སྟོན་ལམ་གདབ་པ་ནི། ས་ཡི་སྤྱང་དང་མ་ཡི་སྤྱང་། །བཅས་པའི་སྤྱང་དང་
 གསུམ་པོ་ལ། །མ་མའི་སྤྱང་ཏུ་འཁོར་བར་ཤོག །མ་མའི་སྤྱང་ཏུ་འཁོར་ནས་ཀྱང་། །
 བཅས་སྤྱང་བཟང་པོར་སྟེ་བར་ཤོག །བཅས་སྤྱང་བཟང་པོར་སྟེས་ནས་ཀྱང་། །
 སྤྱི་དང་འཆི་ལས་ཐར་བར་ཤོག །གདོན་བགེགས་འབྲུང་པོས་མི་འཆོར་ཁིང་། །
 གཟའ་སྐར་བཟང་ལ་སྟེ་བ་དང་། །ཆ་ཤས་དང་པོར་བཅོལ་བར་ཤོག །དབང་པོ་
 ཡན་ལག་ཀྱང་ཆང་བས། །མ་མས་བྱ་སྐལ་བྱེད་པར་ཤོག །ཀྱན་གྱི་ཡིད་ཏུ་འོང་
 བ་དང་། །མི་ཁ་ཁ་མཆུ་མེད་པར་ཤོག །རིག་རྩོ་བྱད་བཟང་ཀྱན་དང་མཛོལ། །
 ཆོས་ལ་དད་ཅིང་ཡོན་ཏན་ལྷན། །མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་རང་བཞིན་འགྲུབ། །
 འགྲོ་བའི་དོན་ཡང་བྱེད་པ་དང་། །བཀྲ་ཤིས་དཔལ་དང་ལྷན་པར་ཤོག །དེ་ལྟར་
 དགོས་འདོད་ཆོག་སྟོན་པ། །དོན་ཀྱན་དགོག་མཆོག་རྣམ་པ་གསུམ། །འཇམ་
 དབྱངས་ཉིད་ནས་རིགས་བདག་བར། །གཙུག་ལག་བརྒྱུད་པའི་སྤྲ་མ་དང་། །
 གཏོ་མཁན་ལྷག་བསམ་རུས་པའི་མཐུ། །བྱད་པར་རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་ཀྱི་མཐུས། །
 སྟོན་ཆོག་རྣམ་པར་དག་པའི་འབྲས། །རིང་མིན་ལྷུར་ཏུ་འགྲུབ་པར་ཤོག །ཅེས་
 བཤྲོད། དེ་ནས་བསྟོན་སྟོན་ལམ་དང་། གང་ལ་མེར་སྤྲ་སོགས་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཆོགས་བཅད་བཤྲོད་ཅིང་

མེ་ཏོག་གི་ཆར་བསྐྱེལ་བས་བདེ་ལེགས་སུ་བྱལོ། །

[[ས་དབྱུང་དང་། ས་སྒོར་། གཤིན་ཚག་སོགས་ཀྱི་ཉེར་མཁོ་མདོར་བསྐྱེལ་འདི་ནི། དཔོན་པོ་
ཀམ་ངེས་ལེགས་ཀྱིས་ཉེར་བྱས་མཆུག་དུ། བརྩ་གཉིས་མཆུག་གཙོད་གཏོ་ཡི་སྐོར། །གཞན་ནས་
ཉེར་མཁོ་ལེན་པར་འཚོལ། ཞེས་པའི་གསུང་སྤུལ་ལྟར། ཆག་མེད་རི་ཚོས་དང་། ནག་ཅིས་ལས་
སྤྱི་འོན་འགྲོ་པ་ན་བདེ་སྐྱོ་བརྒྱ་འབྱེད་པའི་ལྡེ་མིག་ལས་བྱར་དུ་ཕྱུང་སྟེ། ཕྱག་ལེན་སྤྲུལ་
བདེའི་ཆེད་དུ་འདིར་ཕྱགས་བསྐྱིགས་བྱས་པ་ཡིན།]]

ཡེ་ཕྱ་བདུན་པ།

བག་ཅིས་དང་བག་ཚུགས་སྒྲོམ།

ས་བཅད་དང་མོ། །ཁབ་སོ་བག་ཅིས་སྒྲོམ་ལ།

ད་ནི་ཁབ་སོ་བག་མའི་ཅིས། །མདོར་བསྟུས་སྒྲིང་པོ་འགོད་པ་ལ། །ཐོག་མར་གཉེན་བསྐྱེད་མི་རུང་བའི། །སྤྱི་ཚན་རྣམས་པ་རིགས་བཞི་སྟེ། །

༥ །དང་པོ་སྤང་བྱ་བྱིན་ལ་སྟེ། །མ་ཁང་ཉེ་བརྒྱུད་བྱི་དཀར་དང་། །པ་ཁུའི་ཉེ་བརྒྱུད་བྱིན་ག་མོ། །བསྐྱེད་ན་སྤོང་ཆུ་ཅ་བ་རུལ། །ལྷགས་ལ་བཅའ་ཞུགས་འདྲ་སྟེ་སྤངས། །མ་སྤང་རིགས་བརྒྱུད་སྒྲུབ་ཆོངས་དང་། །འོན་ལྷགས་དབང་པོ་སྒྲོན་ཅན་འབྲུང་། །པ་ཚན་སྤང་འདྲེན་མ་སྤྱགས་ངན། །གལ་ཏེ་དེས་པར་སྐྱེད་དགོས་ན། །སྤྱིད་པའི་སྤྱོད་སེལ་ཆེན་མོ་དང་། །སྤྱིད་པ་རྒྱལ་པོའི་ཐིང་སེལ་བྱ། །

༦ །གཉིས་པ་སྤང་བྱ་ལོ་རུས་སྟེ། །ཁ་ཡན་ཁོང་ནོང་སེ་ཞིག་དང་། །ཁ་རལ་མདུན་ཁུར་ནང་མི་སྟེལ། །༧ །ཁ་ཡན་ནང་སྐྱེད་ཁར་འོན་འཐེང་། །དིག་པ་སྤྱོད་པ་ཅན་སྒྲིའི་ཞིང་། །ཡང་ན་པ་མ་ཡ་འབྲལ་འབྲུང་། །ཐ་མར་རབས་ཆད་སོས་ན་ཡང་། །བྱ་མོ་མ་གཏོགས་སོས་མི་སྤྱིད། །གལ་ཏེ་བསྐྱེད་ན་བྱ་ཁྲུང་གི། །གཤོག་བྱང་མདོས་དང་དགོན་བཅེགས་འདོན། །༨ །ཁོང་ནོང་ནང་བསྐྱེདས་བྱ་གསུམ་འཆི། །ཆོ་སྟོད་ངན་ཀྱང་སྤང་བྱ་སྒྲིད། །བྱ་ཚ་སྤྱོད་མར་རྒྱང་སྤྱད་གཏོང་། །༩ །སེ་ཞིག་ནང་བསྐྱེདས་བྱིམ་འདུས་བསྐྱེདས། །ཡུལ་མཁར་འཕོ་སྒྲུས་ཁ་སྒྲུས་འོང་། །བསྐྱེདས་ན་སྤྱར་ཆོག་མདོ་སྤྱོད་དང་། །ས་ཡི་སྒྲིང་པོའི་མདོ་རྣམས་འདོན། །༡༠ །ཁ་རལ་ནང་བསྐྱེདས་བྱ་ཕོ་ལས། །བྱ་སོས་དཀའ་བས་བྱ་སྤྱོད་དང་། །སྤྱིད་པ་སྤྱི་མདོས་སྤྱོད་འབྲུམ་འདོན། །༡༡ །མདུན་ཁུར་ནང་བསྐྱེདས་དོ་ཆད་ཡིན། །པ་ཁུ་གི་རུ་འཆི་བར་བཤད། །སྒྲིང་རྩེ་པད་དཀར་མཚན་བརྗོད་དང་། །འོལ་པ་རྒྱལ་བདུན་བཅན་མདོས་བྱ། །

༡༢ །གསུམ་པ་སྤང་བྱ་ལོ་རྟེན་སྟེ། །དང་པོ་ལོ་ཁམས་ཁྱོ་ཤུག་གཉིས། །མདུན་ཁུར་དང་འབྲུད་རུར་ལོ་འབྲུད། །ལོ་སྐར་ཆེ་རྒྱང་དང་འབྲུད་ན། །བསྐྱེད་པ་མི་བྱ་

བསྐྱེད་དགོས་ན། །དེ་དག་སོ་སོའི་བཅས་རིམ་དང་། །བྱང་པར་མདུན་ཟུར་ལ་
བབས་ན། །སྤྱིང་རྩེ་པད་དཀར་མཚན་བརྗོད་འདོན། །ཡུལ་ལྷའི་གཏོར་སྐྱེད་ག་
ཀྱང་གཟུགས། །རྩུ་མིག་ལ་བབ་རྩུར་འདོན་དང་། །བསྐྱེད་མོས་ཁྱེད་མདོ་ཚར་
མང་སྟོག་ལོ་སྐར་ཆེ་ཆུང་ཉེས་སེལ་དང་། །དག་པ་གསེར་ཐིག་ཆོ་མདོ་བསྐྱེད་ས། །
[[ལྷགས་བཞི་མེ་བརྒྱད]] ལོ་ངན་ལྷགས་བཞི་མེ་བརྒྱད་ཅེས། །ལྷགས་ཀྱི་ལྷགས་པག་
རྩ་ཐོར་ལོ། །ལྷགས་ཀྱི་ལྷགས་སྤང་རོ་ལུར་ལོ། །ལྷགས་བཞི་ཡིན་པས་ནང་མི་
བསྐྱེད་ས། །མེ་སྟག་མེ་ཡོས་རུས་གཅོད་ལོ། །མེ་འབྲུག་མེ་སྐུལ་མདུན་བསྐྱེད་ས་
ལོ། །མེ་རྩ་མེ་ཡུག་གུ་ཁྱེར་ལོ། །མེ་སྤེལ་མེ་བྱ་བྱེ་བྱལ་ལོ། །མེ་བརྒྱད་པན་ཚུན་ནང་
མི་བསྐྱེད་ས། །བསྐྱེད་ས་ན་ལྷགས་བཞི་མེ་བརྒྱད་ནམས། །སོ་སོའི་མདོས་དང་
འཁོར་ལོ་གདགས། །སྤྱི་སྟག་བྱ་ར་ཁྱི་ལ་བྱ། །མི་བདུན་ས་སྟགས་སྤངས་ལ་བཞག།
གོ་ཡོས་བྱེ་གང་ཡོན་རུ་སྟལ། །ལྷག་ཟས་ཆ་ལྷ་དེ་རུ་བསག། །དོ་འམ་ལ་མའི་སོ་
བདུན་བཅིགས། །དེ་ནས་བག་མ་བྱང་ཅན། །དག་བྱང་བྱས་ལ་ཀྱ་ཅོ་སྟོག། །རང་
ཉིད་པན་ཚུན་འདེད་རེས་བྱེད། །

[[ལྷག་ངན་ལོ་བདུན]] ལྷག་ངན་ལོ་བདུན་བྱ་བ་ནི། །ལྷགས་མེ་བྱས་བཤུལ་མེ་མོ་
སྐུལ། །ཆུ་བཅུས་རྩེས་མེད་ཆུ་མོ་པག་ །བྱ་ལམ་རྩེས་མེད་ཆུ་མོ་བྱ། །མང་མོ་སྐབ་
ཆད་ཤིང་མོ་བྱ། །ཁ་ཉལ་ཐོང་བཅའ་ལྷགས་མོ་ཡུག་ །གནམ་སའི་རུ་འཛིན་ས་མོ་
བྱ། །སྤྱིང་པའི་རྩ་ཐོར་ལྷགས་མོ་པག་ །
འདི་དག་པན་ཚུན་ནང་མི་བསྐྱེད་ས། །

[[སྐར་ཆུང་རྩུག་པ]] ལོ་ངན་སྐར་ཆུང་རྩུག་ཞེས་པ། །བདུད་ཁྱི་གནམ་ཟུག་ལྷགས་
མོ་ཁྱི། །ཤེལ་བྱ་གཤོག་རྩེབ་ལྷགས་མོ་བྱ། །ཟངས་རྩ་གཡབ་པ་མེ་མོ་སྤང་། །མི་
དམར་གར་བྱེད་མེ་མོ་སྤེལ། །མི་སེར་སྤུ་ལེན་ས་མོ་འབྲུག་ །མཐིང་སྐུལ་ལྷེ་རྩེབ་ཆུ་
མོ་སྐུལ། །འདི་དག་པན་ཚུན་ནང་མི་བསྐྱེད་ས། །

[[ཐན་པ་མི་བདུན]] ཐན་པ་མི་བདུན་ཞེས་བྱ་བ། །ས་འབྲུག་ལྷགས་ཡུག་ས་སྤེལ་
དང་། །ལྷགས་མོ་བྱ་དང་ལྷགས་མོ་ཁྱི། །མེ་མོ་པག་དང་མེ་མོ་སྤང་། །ཐན་པ་མི་

བདུན་ནང་མི་བསྐྱེབས། བསྐྱེབས་ན་ས་བདག་སྡིང་བཅས་དང་། །འབྲུགས་
བཅས་ཆེན་མོའི་ཆོ་ག་བྱ། །

[[དུར་མི་ནག་བཞི]] དུར་མི་ནག་པོ་བཞི་ཞེས་པ། །ལྷགས་སྤང་ཤིང་ལྷག་མེ་བྱི་
དང་། །ཚུ་འབྲུག་པན་ཚུན་ནང་མི་བསྐྱེབས། །

[[ཐན་སྐྱེལ་བརྩ་གཉིས]] ཐན་སྐྱེལ་ལོ་ནི་བརྩ་གཉིས་ཞེས། །ལྷགས་བྱི་ནས་ནི་ལྷགས་
པག་བར། །ལྷགས་ལོ་བརྩ་གཉིས་ནང་མི་བསྐྱེབས། །

[[གནམ་སའི་བྱ་ར]] གནམ་དང་ས་ཡི་བྱ་ར་ཞེས། །མི་རྟ་རྒྱ་བྱི་བསྐྱེབས་མི་བྱ། །
སྤིང་ནག་བྱ་གསུམ་ཞེས་བྱ་བ། །ཚུ་སྟག་ཚུ་སྦྱལ་ལྷགས་པོ་སྦྱེལ། །འདི་དག་པན་
ཚུན་བསྐྱེབ་མི་བྱ། །ལོ་ནག་མཆེ་བ་ཅན་ཞེས་པ། །གཉིས་ནག་སྦྱེ་བ་ལ་སྦྱེས་
པའི། །སྟག་སྦྱེལ་པག་སྦྱལ་ལོ་པ་བཞི། །དེ་དག་པན་ཚུན་བསྐྱེབས་པ་མིན། །
བསྐྱེབས་ན་ས་བདག་དབང་ཆེན་དང་། །གཉིས་ནག་སྦྱེ་བའི་བཅས་རིམ་དང་། །
བཟ་ཤིས་བརྟེགས་པ་གངས་མང་བསྐྱེག །བསྐྱེབས་ངན་བྱེ་བྲལ་ངོ་ཡོད་པས། །
བྱེ་བྲལ་གཏོ་ཆོག་གང་རིགས་བྱ། །ལྷ་ངན་མི་ཁ་དག་ཤོད་ངོར། །ལྷ་ངན་དགྲ་
མདོས་བདུད་བརྒྱུག་དང་། །མི་ཁ་དག་བརྒྱུག་མཆུ་ལྷ་རྒྱུག །ལྷ་ངན་བརྟེན་པའི་
ཆོ་ག་བྱ། །རབས་ཆད་ངོ་ལ་སྤིང་མཁར་འཁྱགས། །ཆོ་ལ་གཞོད་པའི་ངོ་ཤར་
ན། །ཆོ་སྦྱབ་ཆོ་བརྟེན་ཆོ་ག་བྱ། །དབང་ཐང་གཞོད་ན་གཡང་སྦྱབས་དང་། །སྦྱ་
གཡང་འཕེལ་བའི་ལས་ཆོག་བསྐྱབ། །ནད་ངོ་ཤར་ན་འཆི་བསྐྱུ་དང་། །ཆོས་པོན་
སོ་སོའི་རང་ལྷགས་བྱ། །ཡི་དམ་སྣ་ཡི་བསྐྱེན་པ་བྱ། །

[[ནང་འཕྲད་འབྲས་བུ]] ནང་ཕྲད་ལོ་ཡི་འབྲས་བུ་ནི། །བྱི་བ་ནང་ཕྲད་བུ་མང་
དབུལ། །སྤང་ནང་བུ་ཆོ་སྦྱོན་ཅན་དང་། །འོས་པས་མི་འགངས་བསགས་མི་
སོག །ནད་མང་ཆོ་ཐུང་འཁྱར་བའོ། །སྟག་ནང་ཡུལ་འཕོ་བྱིམ་མེ་འཆོར། །ཡོས་
ནང་ཕྲད་ན་བྱེའུ་འཆི། །དབང་ཐང་ཟས་ནོར་མི་བདུབ་སྟེ། །བྱ་ཕོ་མང་ཞིང་འཆོ་
བ་སྟ། །ཐ་མར་རབས་ཆད་འབབ་པར་འཁྱར། །ནོར་ཟས་མི་བདུབ་དབང་ཐང་
རྒྱུང་། །འབྲུག་ནང་ཕྲད་པ་རེ་འཁང་ཆེ། །ཟས་ནོར་གང་སྟོངས་འོང་བ་ཡིན། །
སྦྱལ་ནང་འཕྲལ་རྩུབ་སྟགས་སུ་བཟང་། །ཁ་མཆུ་བྱེ་བྲལ་བྱུང་གིས་དོགས། །རྟ་

ནང་སོ་ནམ་སྒྲིག་རིང་ཞིང་། ཁད་དང་གི་ཆད་མང་བ་དང་། ཁྱ་ཆ་ཉུང་བ་
འོང་བ་སྟེ། ལྷག་ནང་སྤང་བ་ཆོ་སྟོང་སྒྲིང་། ཀླས་ཁར་མི་ཁོམ་གྱང་ཉེན་ཆེ། རྒྱལ་
ནང་སྤང་བ་མི་བྱ་བ་སྟེ། ཁྱ་ནང་སྤང་བ་བྱིས་གསོ་དཀའ། ཁོར་དང་
ལྷགས་ཀྱང་དབྱལ་བ་ཡིན། ཁྱི་ནང་སྤང་བ་འཐབ་ཚོད་མང་། འཕྲོགས་ལྷན་
སྤང་ལ་བྱ་བྱེད་འཆི། ལག་ནང་སེམས་གཡུང་བྱ་ཆ་མང་། ཁོར་ཆེ་ལོངས་སྤྱོད་
ལྡན་པ་ལོ། །

[[བདུན་ཟུར་དག་འབྲས]] བདུན་ཟུར་དག་གཤེད་ཅེས་བྱ་བ། ཁྱི་རྩ་གཉིས་ནི་རྩ་
ཆོད་གཤེད། ལྷང་ལྷག་གཉིས་ནི་སྤང་འཕྲོད་གཤེད། ལྷག་རྒྱལ་གཉིས་ནི་འཕྲུག་
ཚོད་གཤེད། ཁྱ་ཡོས་གཉིས་ནི་བྱེ་བྲལ་གཤེད། ཁྱི་འཕྲུག་གཉིས་ནི་ཐོག་གཟེར་
གཤེད། ལག་རྒྱལ་གཉིས་ནི་བདར་དེད་གཤེད། །

༥ བཞི་པ་འབྲུང་ཁམས་དག་འབྲད་སྟེ། ཁྱོ་ལྷགས་སོ་སོའི་རང་རང་གི། ཁྱོག་
ལུས་དབང་སྤང་འབྲུང་ཁམས་ནམས། ལུས་མིན་བརྟག་ཐབས་གཤམ་རྩ་
གསལ། དག་འབྲད་རིས་པར་བསྐྱེད་དགོས་ན། བཅོས་པའི་ཐབས་ནི་འདི་ལྟར་
རྟེ། ༡ ཤིང་དང་ལྷགས་གཉིས་འབྲད་པའི་དག། ལ་རྩ་གསུམ་གསུམ་སྒྲུ་
ནི། ལོ་ཡི་གངས་སམ་ཡང་ན་ནི། ལྷང་ལྷག་ཁྱི་འཕྲུག་གཟུགས་བྱས་ལ། མི་
གཟུགས་མེར་པོ་བྱ་གང་པ། བྱས་ལ་ལོས་གསར་སྒྲ་སེན་གསོལ། འར་སྤྱད་མེར་
པོ་ཉེར་གཅིག་དང་། བཅས་རྟེ་རེ་རུལ་རྒྱིང་པར་བསྐྱལ། ༢ ལྷགས་དང་མེ་
གཉིས་འབྲད་པའི་དག། ཤིང་རྩ་གསུམ་གྱི་སྤར་པ་དང་། འར་སྤྱད་ལྷང་ཁྱ་
ཉེར་གཅིག་བཅས། ལྷག་ཡོས་གཟུགས་བཅོས་ཤར་ཕྱོགས་བསྐྱལ། ༣ མེ་དང་ཆུ་
གཉིས་འབྲད་པའི་དག། ལྷགས་སྤར་ལྷགས་སྤྱད་རུམ་བྱ་དང་། འར་སྤྱད་
དཀར་པོ་ཉེར་གཅིག་ལ། ཁྱ་རྒྱལ་གཟུགས་བཅས་རུབ་ཕྱོགས་བསྐྱལ། ༤ ཆུ་དང་
ས་གཉིས་འབྲད་པའི་དག། མེ་ཡི་སྤར་པོ་ཁ་བཞི་བརྟང་། འར་སྤྱད་དམར་པོ་
ཉེར་གཅིག་ལ། རྩ་རྒྱལ་གཟུགས་བཅས་རྩ་ཕྱོགས་བསྐྱལ། ༥ ས་དང་ཤིང་
གཉིས་འབྲད་པའི་དག། རྩ་རྩ་གསུམ་གྱིས་བྱས་བྱས་ཤིང་། ཁྱི་ལག་གཟུགས་
བཅོས་ངར་སྤྱད་ནི། སྒྲོན་པོ་ཉེར་གཅིག་བྱང་ཕྱོགས་བསྐྱལ། གཞན་ཡང་སྒྲོག་

ལུས་དབང་ཐང་ནམས། བྱི་བྱག་སོ་སོའི་བཅོས་ཐབས་བསྟན། ཁྲོག་ནི་མི་མཐུན་
འགྲོགས་ལུན་ཐུང་། ཆོ་ཐུང་ནད་མང་བྱར་མི་བདུབ། ཁྲོག་བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་སྐྱེས་
པར་འདྲོགས། ཁྲོག་བསྐྱེད་མཆན་གསོལ་དུར་སྲི་མནན། འཆི་བསྐྱེད་ཆོ་ཆོག་ཁྲོག་
མཁར་འཇུགས། ཁྱུང་པར་སྐྱེས་པ་གཤེན་བཞི་ལོ། ཁྲོག་གུད་དར་དམར་
མཆོལ་གྱིས་ནི། རྟགས་བྱིས་མེ་ཤེལ་མཆན་གཤོན་བཅང་། བྱ་སྐྱེལ་གུད་ན་
དར་སེར་ལ། གསེར་རམ་ལྷང་བས་རྟགས་བྱིས་པ། མ་ཉམས་གསེར་བཅས་སྐྱེ་
ལ་བཏགས། བྱི་ཐག་གུད་ན་དར་དཀར་ལ། ར་དཀར་འོ་མར་དུང་བཏབ་
པའི། རྟགས་བྱིས་ཁོ་ལྷགས་ལུས་ལ་བཏགས། རྟག་ཡོས་གུད་ན་དར་སྟོན་ལ། རྒྱ་
ཐེལ་རྟག་ཆོས་རྟགས་བྱིས་པ། མཆན་ཁྱུང་གཡས་སུ་བཅང་བར་བྱ། རྟ་སྐྱེལ་
གུད་པར་གྱུར་པ་ན། རར་ལྷང་ཤིང་གི་ཐང་ཆུ་ཡིས། རྟགས་བྱིས་རྒྱན་འབྲུམ་
སྟོང་གར་བཅང་། རུས་སྐལ་རང་སྐད་རྟགས་འདི་ཡིན། ཇོ་ཇུ་འི་ཁྲོག་ཐ་འི་ལ་
བསྐྱེད་ལོ་ལོ་ཡལ་ཡལ་བྱི་ཁྱི་བསྐྱེད། །

ལུས་མི་མཐུན་ན་མི་ལོ་ཡང་། མི་སྐབ་གཅོང་ཅན་ནད་གཞི་ཅན། སྤུ་ཆོ་
དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་འོང་། ལུས་བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་མོ་ལ་བཅང་། ལུས་གསོའི་
རྟེན་འབྲེལ་ཆོ་ག་དང་། སྲིད་བཅོས་སྲིད་མཁར་འཇུགས་སོགས་བྱ། གོས་མདྲོག་
རང་ལུས་མ་དང་བསྐྱུན། རྒྱ་ཤོག་གསེར་རམ་མཆོལ་གྱིས་ནི། རྟགས་བྱིས་གོས་
ཀྱི་གོང་བར་བཅུག རྟུ་འྲོ་ཡལ་བསྐྱེད་མེ་རྟུ་འྲོ་ཡལ་བྱི་ཡལ་བསྐྱེད། རྟག་པོའི་
མདོ་བཞི་སྟོགས་ན་བཟང་། །

དབང་ཐང་མི་མཐུན་ནོར་མི་ཆགས། བྱི་ནས་གསེར་གྱི་རྒྱམ་རྟེན་ཁྱུང་། །
ནད་དུ་ས་རྩོ་བོང་བར་འགོ། རྟགས་ཐང་བསྐྱེད་པའི་གཏོ་ཆོག་བྱ། གཡང་
འབྲུགས་ནོར་སྤེའི་རྟེན་འཇུགས་ཤིང་། ཆོགས་གསོག་སྐྱོན་པ་རྒྱ་ཆེན་བཏང་། །
དབང་བསྐྱེད་འཁོར་ལོ་ཆུ་གཏོར་གཏོར་། རྒྱམ་སྐས་གཏོར་བསྐྱབ་ནོར་རྒྱན་
སྟོག རྟགས་མེ་ཡིན་ན་ཅན་དན་དང་། རྟགས་ལ་བྱང་སུ་ཤིང་ཡིན་ན། རང་
སྐར་ཤིང་བྱང་ཆུ་ཆུ་ཤེལ། ས་རྩོ་དག་ལ་རྟགས་བྱིས་ཏེ། ལུས་བཅང་རང་སྐད་

འདི་བཞིན་ཏེ། །ཞི་སྤེལ་སྤེལ་ཡལ་ཡལ། རིང་དཔུངས་རིང་དཔུངས་འདུ་འདུ་ཉི་ཉི་
འདུ། །གཙུག་ཏྲར་འབར་བའི་གཟུངས་ཀྱང་འདོན། །

ལྷུང་རྩ་མི་མཐུན་མི་ཁ་སྤང་། །གཏོར་བརྒྱུག་ཁ་སྤྲོས་རྩ་ཏུ་འོང་། །ལེགས་པ་
བདག་གིས་བྱས་ཀྱང་ཀྱང་། །རོ་སོ་གཞན་གྱིས་བྱེད་པ་འོང་། །ལྷུང་བསྐྱེད་
འཁོར་ལོ་ཕོ་ལ་གདགས། །ལྷུང་གི་དག་བསྐྱོག་མི་ཁ་བསྐྱུར། །དག་མནན་ལམ་
ཟམ་གསོས་ན་ཕན། །ལྷུང་རྩ་གང་ཡིན་མ་ཡི་དར། །མཆོལ་དང་འོ་མ་བསྐྱེས་པ་
ལ། །རིན་ཆེན་སྒྲུ་ལཱི་ཕྱེ་བཏབ་པའི། །སྤྲུགས་བྱིས་སྤྱི་ཕོར་འཇུགས་པར་བྱ། །ཞི་
ཏུ་ཏུ་ཉི་ཉི་སྤྲུག་སེང་བྱང་འབྲུག་འདིར་ཡར་བསྐྱེད། །ཀྱན་འདུས་སྤྲུ་འདུ་
ཏོ། །དེ་རྒྱུས་བྱ་སྤྲུ་མཆོན་པ་སྤྱི། རྒྱས་པར་གང་གུད་བསྐྱེད་གཏོ་བྱ། །

དེ་རྒྱས་མཐུན་བསྐྱེད་འོས་པའི་རིགས། །དང་པོ་འབྱུང་ཁམས་འཕྲད་པའི་
སྤྱི། །སྤྲུག་ལྷུས་དབང་ལྷུང་བཞི་པོ་ལ། །སྤྲུག་ལྷུང་སྤྱིས་པས་བྱད་མེད་འཐབ། །
ལྷུས་དབང་བྱད་མེད་སྤྱིས་པར་འཐབ། །དེ་དག་བཞི་ཀ་མ་བྱ་འཕྲད། །ལས་བྱི་
རྒྱུང་མ་ཞེས་ཏེ་བཟང་། །སྤྲུགས་འཕྲད་གཉིན་བྱི་རྒྱུང་མ་དང་། །དག་འཕྲད་
དག་ཡི་རྒྱུང་མ་ཟེར། །གཞན་ཏུ་སྤྲུག་ལྷུས་དབང་ལྷུང་རྒྱུས། །མ་བྱ་སྤྲུགས་
འཕྲད་མཐུན་པ་སྤྱི། །དག་དང་འཕྲད་ན་མཐུན་པ་མིན། །ནང་འཕྲད་མེ་ལྷུགས་
ཤིང་གསུམ་འཕྲིང་། །ས་རྒྱ་ནང་འཕྲད་ཀྱང་ན་བཟང་། །

༡ སྤྲུག་གི་འབྱུང་བ་མཐུན་ཀྱང་ན། །ཆོ་རིང་གཅིག་སྤྲུ་གཅིག་གིས་འབྱ། །
གཅིག་གིས་གཉིར་མ་གཅིག་གིས་འདྲེན། །ཤིན་ཏུ་འགྲོགས་ཡུན་རིང་བ་ཡིན། །
༢ ལྷུས་མཐུན་བྱ་ཆ་འཕེལ་བ་སྤྱི། །མལ་གང་ཤི་ཆད་མེད་པ་ལ། །དབང་པོ་
སྤྱི་མེད་བཞིན་ལེགས་སྤྱི། །དབང་མཐུན་ནོར་རྩལ་ལོ་སྤྲུགས་ལེགས། །ལག་པ་
མི་ལ་མི་གདང་ཞིང་། །ཟས་ནོར་སྤྲུ་སྤྲུ་ཆོགས་པར་འོང་། །༣ ལྷུང་མཐུན་མི་
ཁ་བྱམས་པ་སྤྱི། །སྤྱི་མི་ནང་མི་ཐམས་ཅད་བྱམས། །སྤྲུག་པར་ཡ་རབས་གོང་
མས་སྤྱིང་། །ནོར་ནི་རྩ་དང་པོར་བྱ་འཕྲོད། །

ཤག་ཅིས་རྟེན་ལ་རྒྱག་རེའུ་མིག

བཅོམ་གྱི་རྒྱུས་པ་ས་སྟག་ལོ་				བཅོམ་གྱི་བྱེད་མཇུག་ལྟགས་རྒྱལ་ལོ་			
སྟག་	ཤིང་	འཐབ་བྱེད་		སྟག་	མེ་	འཐབ་བྱེད་	
ལྷས་	ས་	འཐབ་བྱེད་		ལྷས་	ལྟགས་	འཐབ་བྱེད་	
དབང་	ས་	འཐབ་བྱེད་		དབང་	ལྟགས་	འཐབ་བྱེད་	
ལྷང་	ལྟགས་	འཐབ་བྱེད་		ལྷང་	ཆུ་	འཐབ་བྱེད་	
རྒྱུས་སྟར་				རྒྱུས་སྟར་			
བབས་རྒྱེ་				བབས་རྒྱེ་			

༥ གཉིས་པ་ལོ་ཡི་མཐུན་བསྐྱེད་པ་ནི། ཡོས་ཤག་གཉིས་དང་བྱ་རྒྱལ་གཉིས། །
 རྒྱལ་འབྲུག་གཉིས་དང་རྟ་བྱི་གཉིས། །བསྐྱེད་པ་ན་བྱ་མང་འབྲུང་བར་བཤད། །
 བྱེད་པར་རྒྱུས་པ་ཡོས་ལོ་པར། །ཆུང་མ་ཤག་དང་སྤང་ལོ་པ། །ཆེ་རིང་བྱ་མང་
 ལས་ཐབས་ཆེ། །རྒྱལ་ལོ་འབྲུག་བསྐྱེད་པ་ཆེ་རིང་བ། །བྱ་མང་རྒྱག་པར་འོང་བ་
 ཡིན། །བྱི་ལོ་རྟ་སྤངས་བྱ་བརྒྱད་མང་། །ཞོར་རྒྱག་ཆེ་རིང་བདེ་རྒྱུད་ལྟན། །ཤག་
 ལོ་ཡོས་སྤངས་ཆེ་རིང་ལ། །བྱ་ཆེ་མང་བར་བཤད་པའོ། །བྱེད་པར་སྤང་ལོ་བྱི་བྱ་
 སྤངས། །ཆེ་རིང་ཞོར་རྒྱག་བྱ་མང་ལ། །དག་ཉུང་རྟག་ལོ་རྟ་སྤངས་ན། །བྱ་མང་
 རྒྱག་ཅིང་ཆེ་རིང་རོ། །འབྲུག་ལོ་བྱི་ཤག་པ་མ་གཉིས། །ཆེ་རིང་བྱ་ཆེ་རན་པའོ། །
 བྱ་ལོ་སྤང་སྤངས་བྱ་མང་རྒྱག་ །ཆེ་རིང་འབྲུང་བར་བཤད་པའོ། །ལྷག་ལོ་རྒྱལ་
 སྤངས་ཡིག་ཆང་ཐོབ། །རྒྱལ་ལོ་ལྷག་སྤངས་ཆེ་རིང་རྒྱག་ །འབྲུག་ལོ་སྤང་སྤངས་
 ཞོར་རྒྱག་གོ། །རྟ་ལོ་སྤང་སྤངས་འཕེན་དར་རྒྱག་ །བྱི་བར་བྱི་སྤང་རྒྱ་ཞོར་འཕེལ། །

གཞན་ཡང་རྒྱུས་པ་ནམ་བུ་དུ་ནི། །ས་སྟག་ལྟགས་རྒྱལ་རྒྱུས་བཞིན་དུ། །
 ལྟགས་རྒྱལ་བྱིས་ནི་ཆུ་འབྲུག་དང་། །ཤིང་རྒྱལ་བྱིས་ནི་མེ་ཕོ་འབྲུག་ །ལྟགས་ཕོ་བྱི་
 བས་རྒྱལ་ཕོ་ཡོས། །ས་ཕོ་རྟ་ཡིས་ལྟགས་ཕོ་སྤང་། །ཤིང་ཕོ་རྟ་ཡིས་ཕོ་ཕོ་སྤང་། །
 ལྟགས་ཕོ་བྱི་ཡིས་རྒྱལ་ཕོ་བྱི། །ཤིང་བྱས་ཕོ་བྱི་འདི་ནམས་ལ། །སྟག་ལྷས་དབང་
 ལྷང་བཞི་ཀས་བརྒྱུད། །

མོ་རྟགས་སྒྲིབ་པ་རྣམ་བརྒྱད་ལས་མ་སྒྲིབ་བྱ་རྒྱུ་གི་འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་རེའུ་མིག

མོ་རྟགས་	མ་སྒྲིབ་	ཕྱགས་ཕྱེད་	ཕྱགས་ཕྱེད་	རྒྱ་འབྲུག་	ཤིང་རྒྱེད་	མ་འབྲུག་	ཕྱགས་བྱུ་	རྒྱ་ཡིས་
རྟག	ཤིང་	མ་	མ་	མ་	མ་	མ་	རྒྱ	ཤིང་
ལྟས་	མ་	ཕྱགས་	ཕྱགས་	རྒྱ	མ་	མ་	མ་	ཕྱགས་
དབང་	མ་	ཕྱགས་	ཕྱགས་	རྒྱ	ཤིང་	མ་	ཕྱགས་	རྒྱ
ལྟང་	ཕྱགས་	རྒྱ	རྒྱ	ཤིང་	རྒྱ	ཤིང་	ཤིང་	མ་

མོ་རྟགས་སྒྲིབ་པ་རྣམ་བརྒྱད་ལས་བྱ་སྒྲིབ་མ་རྒྱུ་གི་འབྲེལ་བ་ཅན་གྱི་རེའུ་མིག

མོ་རྟགས་	ཕྱགས་མྱུང་	མ་རྟ	མ་མྱུང་	ཤིང་རྟ	རྒྱ་བྱུ་	ཕྱགས་བྱུ་	མ་བྱུ་	ཤིང་བྱུ་
རྟག	མ་	མ་	མ་	མ་	རྒྱ	ཕྱགས་	རྒྱ	ཕྱགས་
ལྟས་	མ་	མ་	རྒྱ	ཕྱགས་	ཤིང་	ཤིང་	རྒྱ	རྒྱ
དབང་	ཕྱགས་	མ་	མ་	ཤིང་	རྒྱ	ཕྱགས་	མ་	ཤིང་
ལྟང་	རྒྱ	ཕྱགས་	རྒྱ	ཕྱགས་	ཤིང་	རྒྱ	ཤིང་	རྒྱ

༥ གསུམ་པ་སྒྲུབ་ཁའི་མཐུན་བསྐྱེད་པ་ནི། །ཁྱོད་ཕྱགས་སོ་སོའི་རང་རྒྱུས་ཀྱི། །སྒྲུབ་ཁ་གང་ཡིན་བརྟག་བྱས་ནས། །གནམ་སྒྲུབ་དང་ནི་དཔལ་བསྐྱེད་དང་། །སྒྲིག་འཆོ་སྒྲུ་ལོན་འཕྲད་ན་བཟང་། །དེས་ན་དེ་དག་བཅི་མི་དགོས། །གཞན་དག་འདྲེ་ལྟ་དང་འཕྲད་པ། །ཁི་དུ་དག་ལྟ་ལོར་རྒྱན་བསྐྱེད་པ། །ཁོན་ཐོན་གྲུ་ལྟ་ཆོ་མདོ་བསྐྱེད་པ། །གིན་ཁོ་གཤིན་རྒྱུ་རྒྱུ་པ་དང་། །དག་སྒྲི་མནན་ལ་མར་མེ་འབྲུལ། །ཁོན་ཐོན་མདོ་སྒྲེ་བསྐྱེད་པ་བཟང་དང་། །སྒྲིབས་པ་ཆེ་འདོན་སྒྲུ་འདེབས། །དེ་བཞིན་བརྟད་གཅོད་འཕྲད་པ་དང་། །ཁི་ཁོན་བརྟད་རྒྱུ་དམ་སྒྲི་བཀའ། །དུ་ཐོན་མཆོན་བརྒྱུད་སྒྲིབ་རྒྱན་འདོན། །ཁོན་ཁོ་རྟག་གཟུངས་སྒྲི་མདོས་བྱ། །གིན་ཐོན་པལ་ཆེན་རྟག་གཟུངས་བསྐྱེད་པ། །གནམ་ཁྱི་ནག་པོའི་མདོས་ཀྱང་བྱ། །ལུས་ཆད་ཁི་ཁོན་ཤིང་ཁྱིན་སྒྲིགས། །དུ་ཐོན་ས་བདག་གཏོར་མདོས་དང་། །

ཆོ་ཆོག་ལན་མེད་སྟོན་མོ་གཏོང་། །གིན་ཟིན་བསྐྱར་བའི་ཕན་ཡོན་འདོན། །ཁེན་ཁོ་
ཁྱོ་དག་སྒྲིག་དག་སྒྲིག་མཐུན། །གཞོན་པ་ཁེས་བྱ་ལི་གིན་གཉིས། །ཁེན་མེད་སྟོན་
མོ་ཞོན་གཡང་ཁེན། །ཁེན་ཟོན་གཏོག་པ་ལ་ཆེན་བསྐྱུགས། །དུ་ཁྱོ་བྱེ་བྲལ་གཏོ་
བཅོས་དང་། །འཕགས་པ་དགོག་མཆོག་བཅེགས་པ་བསྐྱུགས། །སྒྲར་ཁ་ནང་
འདོམས་དག་ལ་ཡང་། །རང་རང་གཞུང་གི་བཅོས་རིམ་བྱ། །

ཁྱོ་ཕྱགས་མོ་མེད་རང་སྐྱེས་སྒྲར་ཁ་ནང་འབྲུང་ཆུ་བཟང་དན་རེའུ་མིག

སྒྲར་ཁ།	ཁེ	ཁོན	རུ	ཁེན	ཁྱོ	གིན	ཟིན	ཟོན
སྐྱུགས་བཟང་ བཞི་དན་བཞི།								
གནམ་སྒྲན།	ཁྱོ	ཁེན	གིན	ཁོན	ཁེ	རུ	ཟོན	ཟིན
སྐྱོག་འཆོ།	ཟིན	གིན	ཁེན	རུ	ཟོན	ཁོན	ཁེ	ཁྱོ
དཔལ་སྒྲིང་།	ཟོན	རུ	ཁོན	གིན	ཟིན	ཁེན	ཁྱོ	ཁེ
སྐྱོ་ཁོན	ཁེ	ཁོན	རུ	ཁེན	ཁྱོ	གིན	ཟིན	ཟོན
གཞོན་པ།	གིན	ཟིན	ཁྱོ	ཟོན	རུ	ཁེ	ཁོན	ཁེན
འདྲེ་ལྷ།	རུ	ཟོན	ཁེ	ཟིན	གིན	ཁྱོ	ཁེན	ཁོན
བདུད་གཅོད།	ཁེན	ཁྱོ	ཟིན	ཁེ	ཁོན	ཟོན	རུ	གིན
ལྷས་ཆད།	ཁོན	ཁེ	ཟོན	ཁྱོ	ཁེན	ཟིན	གིན	རུ

༥ བཞི་པ་སྐྱེ་བའི་མཐུན་བསྐྱེདས་ནི། །ཡར་བཞི་སྐྱོག་ལ་མར་བཞི་དབང་། །
གང་སྐྱེས་ལྷས་སྐྱེ་མཐུན་གསུམ་སྐྱུང་། །རྒྱས་ན་དེ་དག་བཞི་ཀ་བཅི། །བསྐྱེན་
སྐྱེས་སྐྱེ་ཁོ་ན་གཅི། །སྐྱེས་པའི་ལྷ་ཁེར་གཉིས་ལ་བཅི། །བྱད་མེད་ལྷ་ཁེར་བདུན་
ལ་བཅི། ༡ །དགུ་གཅིག་གཉིས་དྲུག་བདུན་བརྒྱད་དང་། །གསུམ་བཞི་གནམ་
སྒྲན་རབ་ཀྱི་རབ། ༢ །དགུ་གསུམ་གཉིས་བརྒྱད་བདུན་དྲུག་དང་། །བཞི་གཅིག་
སྐྱོག་འཆོ་རབ་ཀྱི་འབྲིང་། ༣ །དགུ་བཞི་བདུན་གཉིས་དྲུག་བརྒྱད་དང་། །གསུམ་
གཅིག་དཔལ་བསྐྱེད་ནོར་ཕྱག་འཕེལ། །ཆོ་རིང་བྱ་མང་འགྲོགས་ལྷན་རིང་།
༤ །གཅིག་གཅིག་གཉིས་གཉིས་གསུམ་གསུམ་དང་། །བཞི་བཞི་སྐྱེ་མཐུན་འབྲིང་
གི་འབྲིང་། །གོད་མནན་གཡང་ཁེན་ལྷ་སྐྱེ་མཆོད། ༥ །དགུ་བརྒྱད་བཞི་དྲུག་

བདུན་གཅིག་དང་། །གཉིས་གསུམ་གནོད་པ་འབྱིང་གི་ཐ། །གཡང་ལེན་ནོར་
 རྒྱུ་ཤུར་སྒྲིག་བྱ། ༤ །དགྲ་བདུན་དྲུག་གསུམ་བརྒྱད་གཅིག་དང་། །བཞི་གཉིས་
 འདྲེ་ལྷ་ཐ་མའི་རབ། །འབྲུམ་རྒྱུད་སྡེ་ལྷ་ལྷགས་མཆུ་འདོན། །མར་མེ་ལོ་གངས་
 རྩྱགས་དེར་བསྐྱུལ། ༥ །དགྲ་དྲུག་གཉིས་གཅིག་གསུམ་བདུན་དང་། །བརྒྱད་
 བཞི་བདུད་གཙོད་ཐ་མའི་འབྱིང་། །རྒྱ་ཆེར་རོལ་འདོན་སྒྲུ་གཏོང་། །བདུད་
 མདོས་དགྲ་སྒྲིག་དགྲ་མནན་བྱ། ༦ །དགྲ་གཉིས་བདུན་བཞི་དྲུག་གཅིག་དང་། །
 བརྒྱད་གསུམ་ལུས་ཆད་ཐ་མའི་ཐ། །མདོ་མང་སྒྲིག་ཤིང་ཤུང་སྤི་མནན། །རྒྱལ་
 མདོས་མ་མདོས་ཐེུ་བྱང་བཀར། །ཆོགས་བསགས་ཀྱན་ཐུབ་འཁོར་ལོ་བཏགས། །
 བསོད་ནམས་དབང་ཐང་བསྐྱེད་ཐབས་འབད། །ཁྱོ་ཤུགས་ལྷ་སེར་ནང་འདོམས་
 བ། །ཕྱིས་མེད་སྟོང་པའི་འཁོར་ལོ་ཞེས། །ལྷ་མཆོད་དཀོར་བདག་དམ་སྤི་བཙོས། །
 སྤྱིར་ནི་བག་མ་གཉིས་ནག་ལོ། །བྱིམ་གསུམ་འགྲིམས་སམ་ཡུག་གསུམ་ལུས། །
 ཁྱད་པར་ལོ་བདུན་མོ་གསུམ་མཐིང་། །འདོམས་ལ་བཙོས་པའི་ཐབས་མེད་པས།
 འབད་པ་ཆེན་མོས་འདྲེམས་པར་བྱ། །

སྤྱིས་པའི་སྤྱི་པའི་བཟང་བཞི་དན་བཞིའི་རེུ་མིག

སྤྱིས་སྤྱི།	༡	༢-༥	༦	༧	༨	༩	༡༠	༡༡
སྤྱིགས་བཟང་བཞི་དན་བཞི།								
གནམ་རྒྱན།	༡	༤	༥	༦	༧-༨	༩	༡༠	༡༡
སྤྱིག་འཚོ།	༥	༩	༡	༡	༢	༤	༧-༨	༩
དཔལ་རྒྱེད།	༦	༡	༡	༡	༩	༧	༨-༩	༥
ལྷ་ལོན།	༡	༧-༨	༦	༥	༥	༤	༡	༩
གནོད་པ།	༢	༦	༧	༤	༥	༡	༡	༩
འདྲེ་ལྷ།	༩	༥	༤	༧-༨	༦	༡	༡	༢
བདུད་གཙོད།	༧-༨	༡	༢	༩	༡	༦	༥	༤
ལུས་ཆད།	༤	༡	༩	༢	༡	༥	༦	༧-༨

བདུད་མེད་སྒྲིལ་འཛུང་བཞི་དན་བཞིའི་རེའུ་མིག

སྒྲིལ་སྒྲིལ།	༡	༢	༣	༤	༥	༦-༧	༨	༩
སྒྲིགས་འབྲུང་བཞི་དན་བཞི།								
གནམ་སྒྲན།	༩	༤	༤	༩	༩	༩	༦-༧	༡
སྒྲིག་འཛོ།	༤	༩	༩	༡	༦-༧	༤	༩	༩
དཔལ་སྒྲིད།	༩	༦-༧	༡	༩	༩	༩	༤	༤
སྒྲིལ་མེན།	༡	༩	༩	༤	༧	༤	༦-༧	༩
གནོད་པ།	༦-༧	༩	༩	༤	༤	༡	༩	༩
འདྲི་ལ།	༩	༤	༤	༩	༩	༩	༡	༦-༧
བདུད་གཙོད།	༩	༡	༦-༧	༩	༩	༩	༤	༤
ལུས་ཆད།	༤	༩	༩	༦-༧	༡	༤	༩	༩

༥ ལུ་པ་ལམ་དུ་འབྲུག་པའི་ཚུ་ལ། ཁོ་དང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཆོས་དང་། གཟུང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དང་ཆོས་མོས་དང་། སྒྲིལ་མེན་བཞི་གསུམ་དང་བཅས་པ། རྒྱལ་པ་བརྒྱད་གྱིས་བསྟན་པ་བྱ།

༡ དང་པོ་བཀ་མའི་བཟང་ལོ་ནི། རང་ལོ་བདུན་ཟུར་ལོ་སྒྲིལ་ཟུར་། འཇུ་མིག་དུར་མིག་བབ་དུས་དང་། ཁོག་མེན་ལུགས་བཞི་མེ་བརྒྱད་ཤར། འདྲི་དག་ལ་དན་འགྲོ་དགོས་ན། རང་རང་གཞུང་གི་བཅོས་རྒྱུས་དང་། བྱི་བྱུག་བཅུ་གསུམ་ཉེར་ལུ་སྒྲིལ་སྒྲིལ། རང་སྒྲིལ་ལོ་ལ་བཟང་ན་དན། གལ་ཏེ་ཕྱིན་ན་དར་སྒྲིལ་དང་། མར་མེ་ལོ་གངས་དག་སྒྲིལ་སྒྲིལ། མགོ་གསུམ་ཤར་ཕྱིན་ཟུར་མདོས་བྱ། གནམ་ལོ་སྒྲིལ་བ་གཉིས་ནག་ཤར། ཁོ་ནག་མཆོ་བ་ཅན་ཞིས་དན། གསུམ་མཐིང་ལ་ཡང་དེ་དང་མཆོངས། །

༢ གཉིས་པ་རང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཁ་དང་། རུར་འདོམས་དག་འདོམས་འདྲི་བདུད་སྒྲིལ་སྒྲིལ། བབ་ན་ལམ་ལུགས་འདོམས་པར་བྱ། གལ་ཏེ་ཕྱིན་ན་སྒྲིལ་ཁ་གང་། འདྲི་དང་འབྲེལ་བའི་བཅོས་གང་དགོས། འབྲུང་ཅིས་གཞུང་དུ་བསྟན་པ་ལྟར། ཟུར་བཅོས་ཕྱག་ལེན་བྱ་ནས་འགྲོ། །

༣ གསུམ་པ་སྒྲེ་བ་བབ་སྒྲེ་དང་། །པ་མའི་སྒྲེས་སྒྲེ་འདྲོམ་པའོ། །སྒྲིག་པུན་
ཅམས་བཞི་འདྲོམ་པ་དང་། །གཉིས་ནག་གསུམ་མཐིང་ལྡང་སེར་འདྲོམ། །འོན་
ཀྱང་ངེས་པར་འགྲོ་དགོས་ན། །སྒྲེ་བ་སོ་སོའི་བཅོས་ཀ་གང་། །འབྱུང་ཅིས་གཞུང་
དུ་བལྟ་བར་བྱ། །

༤ བཞི་པ་རང་སྒྲེས་ལྷ་བ་དང་། །དེ་ཡི་མདུན་ཟུར་ལ་ངན་པས། །འགྲོ་ན་
འབྱམ་ཆེན་སྡེ་ལྷ་འདོན། །པག་ལྷག་ཡོས་གསུམ་ལྷག་ལ་ངན། །རྟག་རྟ་ཁྱི་གསུམ་
ཁྱི་ལ་ངན། །བྱ་སྤང་སྒྲུལ་གསུམ་སྤང་ལ་ངན། །བྱི་འབྲུག་སྒྲེལ་གསུམ་འབྲུག་ལ་
ངན། །འགྲོ་ན་དུར་ཁ་རལ་བ་སྟེ། །འབྱུང་བ་ལྷ་ཡི་དུར་འདོན་བྱ། །གནམ་ལོའི་ལྷ་
དང་དེའི་བདུན་ཟུར། །ལོ་སྐར་ཆེ་ཆུང་ལྷ་ནག་བཅས། །སྤང་ལ་གལ་ཏེ་འགྲོ་
དགོས་ན། །མར་མེ་སྐྱེལ་ལོ་གྲངས་བཅས། །

༥ ལྷ་པ་ཆེས་གྲངས་གཅིག་གསུམ་བཞི། །ཉེར་གཅིག་ཉེར་གཉིས་ཉེར་བརྒྱད་
སྤངས། །གནམ་སྒྲོང་ལ་ནི་ཤིན་དུ་ངན། །བདུན་གསུམ་བག་མའི་གནམ་སྒྲོ་
ཡིན། །བྱད་པར་ར་བཞིའི་ཉེར་བདུན་དང་། །འབྲིང་བཞིའི་བཅུ་བདུན་ཐ་ཆུང་
བཞིའི། །ཆེས་བདུན་ལ་ནི་སྤངས་བར་བྱ། །ཉི་མ་རྟ་སྒྲུལ་ཁྱི་གསུམ་སྤངས། །འགྲོ་
ན་གཟུགས་བརྟན་བ་དན་ཟུར། །གཞན་ཡང་བིའི་རྩ་དུ་དང་། །གཟུང་གཉན་རྩ་
བའི་དུས་སོགས་སྤངས། །བྱད་པར་གནམ་ཁྱི་ཞག་འཁོར་གྱི། །མཆུ་ལ་ཁ་མཆུ་
ལྷག་པ་ལ། །པ་མིང་ལ་ངན་རྒྱབ་རབ་ཆད། །སྒྲུ་ལ་མི་བདག་འབྲུམ་པར་
འབྱུར། །གཞན་དག་བཟང་ལ་རྒྱང་པ་ལ། །པ་མིང་ལོར་ལ་གཟན་ཞེས་བཤད། །

༦ དུག་པ་གཟུང་སྐར་དུས་ཆོད་ནི། །ལྷ་བ་ཕུར་བྱ་པ་སངས་བཟང་། །ཉི་མ་
མིག་དམར་ལྷག་སྟེན་ངན། །སྐར་མ་རྟ་ཆེན་དཔོ་ས་རི། །མོན་གྱེ་མོན་གྱེ་བྱུམ་
སྟོད་དབྱུག །གཏོང་དང་ལེན་པ་གཉིས་ཀ་བཟང་། །མགོ་རྒྱལ་སྟོད་སྟོད་ས་ག་
དང་། །ནམ་གྱེ་རྩ་སྟོད་རྩ་སྟོད་སྟུབས། །ཆུར་ལེན་བཟང་ལ་ཕར་གཏོང་ངན། །ཁོ་
བཞིན་ཆུར་ལེན་བཟང་བའང་བཤད། །རྟ་ཆུང་ལ་ནི་དུང་ཅམ་ཡིན། །གཞན་
དག་ཐམས་ཅད་ངན་པས་སྤངས། །འཆི་སྒྲུར་གྱིག་སྒྲུར་ལ་སོགས་པའི། །འཕྲོད་
སྒྲུར་ངན་པའི་ཉི་མ་སྤངས། །འཆི་སྒྲུར་འཇིགས་བདུད་མི་འཕྲོད་དང་། །མི་

མཐུན་ཉི་མ་དག་ལ་ངན། །རྟུ་ཆོད་རང་ལོའི་མཐུན་ཟུར་དང་། །གཤེད་བཞིའི་
རྟུ་ལ་བཟང་མི་རུང་། །འབྲུང་ཁམས་མ་དང་གོགས་ལོ་བཟང་། །དཔེར་ན་ཤིང་
བྱི་ལོ་པ་དེ། །ཆུ་སྒྲིལ་རྟུ་ལ་བཟང་བ་ན། །དབང་ཐང་ཤིང་མ་ཆུ་དང་ནི། །སློག་
ཁམས་ཆུ་མ་ལྷགས་ཡིན་ནོ། །དེ་བཞིན་ས་སྐྱལ་རྟུ་ལ་བཟང་ན། །དབང་ཐང་
ཤིང་གོགས་ས་ཡིན་ལ། །སློག་ཁམས་ཆུ་གོགས་མེ་ཡིན་བཟང་། །འོན་ཀྱང་ས་རྒྱའི་
རྟུ་ལ་ནི། །བདུན་ཟུར་ཡིན་པས་སྤངས་བར་རིགས། །གཞན་དག་དེ་ཡིས་རིག་
པས་འགྲེལ། །མདོར་ན་བཙེ་བྱ་རང་ལོ་ཡི། །སློག་དབང་འབྲུང་ཁམས་མ་དང་
གོགས། །འབྲུང་པའི་རྟུ་དེར་བཟང་ན་ལེགས། །

༡ བདུན་པ་སློགས་ཀྱི་སྤངས་སྤངས་ནི། །ལོ་འཁོར་གཙང་སློགས་དག་ནས་
བཟངས། །གཞན་རྟུ་སེ་བ་སེ་ཤར་དང་། །ས་འབྲུག་རྟུ་འཛིན་སྐས་ལོ་སྟེ། །ཁྱི་
མགོ་ཐང་གིང་དམག་དཔོན་ལས། །ས་བདག་གཞན་ཀུན་དེས་པར་སྤངས། །ཟླ་
འཁོར་ས་བདག་ཟླ་ངོས་དང་། །པི་ལིང་ཉལ་བྱི་ཡང་ཁོལ་དང་། །ས་རྒྱལ་ས་
དམག་བརྟན་མ་དང་། །ལྷ་ཆེན་བུམ་སྟོང་གནས་སློགས་སྤངས། །བྱི་བྲག་གནམ་
བྱིའི་མགོ་དང་ལ། །ཁྱེ་བ་སྟོ་སྤང་མཆོན་མ་མཇུག །སྤང་བྱུང་སྟེ་མཛིང་འཕོང་
ནམས་ངན། །ཉམས་ན་གནམ་བྱིའི་མདོས་ཀྱིས་བཙོས། །སྤར་ཁ་འབྲེ་བདུད་
གནོད་པ་དང་། །ལྲས་ཆད་ནམས་སྤངས་སྟེ་བ་ནི། །གཅིག་གཉིས་བཞི་དགུ་ངན་
ནོ་གཞན། །སྤར་ཁའི་གནམ་བྱི་ཁེན་ཐོན་ལ། །གཟའ་ཡི་གནམ་བྱི་ལྷག་རྩ་རུ། །
ས་བདག་གནམ་བྱི་ཉལ་བྱི་སྟེ། །བྱི་བདུན་ཁ་ལ་བྱོལ་ཞེས་བཤད། །བིའི་རྩ་རྩ་སྤྱ་
གཙན་དང་། །རྒྱལ་འབྱོར་མ་བརྒྱད་རྒྱ་སློགས་སོགས། །སྤངས་བར་བྱ་བ་ན་ཤིན་རྩ་
གཅེས། །གནམ་སྤན་སློག་འཆོ་དཔལ་བརྒྱུད་སོགས། །བཟང་བའི་སློགས་སྤྱ་སྤྱ་
དངས་ནས། །གོམ་པ་བརྒྱད་རྩའི་བར་རྩ་འགོ། །དེ་ནས་ཅི་བདེར་བསྟོད་པར་
བྱ། །མི་རུང་བཞིན་རྩ་འགོ་དགོས་སམ། །མྱི་བ་ཤིང་སྤྱ་གསུང་སྤགས་ཉེན་དང་། །
གསེར་གྱི་སྤྱེམས་འབུལ་ཀུན་སྤུབ་བཏགས། །རྟུ་སྤུལ་ཁོག་པ་ལྲས་ལ་བཙང་། །
སྟོ་མདོངས་བྱི་རུར་མགོ་ལ་གཟེར། །དགུ་སྤུབ་བཙོད་རྩ་སོགས་ཉེ་འགོ། །

བྱི་བདུན་ཞེས་པ་འདི་ལྟར་སྟེ། ༡ ལོ་ཡི་གནམ་བྱི་ཞེས་བྱ་བ། །བག་མ་རང་

ལོ་བཅོ་བརྒྱད་དང་། །སྟག་རྩ་བྱི་གསུམ་གནམ་ལོར་ཡིན། ༢ །ཁྲ་བའི་གནམ་བྱི་
 རྩོན་ཐ་མར། ༣ །ཞག་གི་གནམ་བྱི་འཆི་སྤྱོད་དང་། །སྟག་རྩ་བྱི་གསུམ་ཉི་མ་ཡིན།
 ༤ །དུས་ཚོད་གནམ་བྱི་སྤོང་དུས་སུ། །སྐར་མ་སྒྲིབ་བདུན་འཆར་འབྲལ་ཡིན། །འདི་
 ལ་གྲོང་མེའི་པལ་སྐད་དུ། །གནམ་བྱི་ལྷ་མོ་སྤྱན་བདུན་ཟེར། ༥ །སྐར་ཁའི་གནམ་
 བྱི་ཁེན་ཐོན་ལ། ༦ །གཟུང་ཡི་གནམ་བྱི་ལྷག་པ་དང་། །རྒྱ་དུ་འཆར་བའི་དུས་
 རྒྱུ་མ་ཡིན། ༧ །ས་བདག་གནམ་བྱི་ཉལ་བྱི་ཡིན། །གནམ་བྱི་རྒྱ་དུས་རོ་ལམ་
 དང་། །བག་མ་ཡོ་ལང་མཁར་ལས་དང་། །དམག་དངས་གདོང་ཚུགས་ནང་པ་
 ཡིན། །འདི་ལ་གནམ་བྱི་རྒྱ་དུས་ས། །གནམ་བྱིས་ཟས་འཚོལ་ཞེས་སུ་འདོད། །

གནམ་བྱི་རྒྱ་བའི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག་

དུས་ཚོགས་	དབྱིང་ཁྲ་གསུམ།			
ཉིན་ཞག་དུས་ཚོད་	ཉི་རུབ་ནས་ནམ་ ཐུང་བར།	ནམ་ཐུང་ནས་ ཉི་ཤར་བར།	ཉི་ཤར་ནས་ ཉིན་ཐུང་བར།	ཉིན་ཐུང་ནས་ཉི་ རུབ་བར།
ཁ་ཤར་སྟོགས།	ལྷོ	རུབ	བྱང	ཤར
དུས་ཚོགས་	དབྱར་ཁྲ་གསུམ།			
ཉིན་ཞག་དུས་ཚོད་	ཉི་རུབ་ནས་ནམ་ ཐུང་།	ནམ་ཐུང་ནས་ ནམ་ལངས།	ནམ་ལངས་ ནས་ཉིན་ཐུང་།	ཉིན་ཐུང་ནས་ཉི་ རུབ་བར།
ཁ་ཤར་སྟོགས།	རུབ	བྱང	ཤར	ལྷོ
དུས་ཚོགས་	སྟོན་ཁྲ་གསུམ།			
ཉིན་ཞག་དུས་ཚོད་	ཉི་རུབ་ནས་ནམ་ ཐུང་།	ནམ་ཐུང་ནས་ ཉི་ཤར་བར།	ཉི་ཤར་ནས་ ཉིན་ཐུང་།	ཉིན་ཐུང་ནས་ཉི་ རུབ་བར།
ཁ་ཤར་སྟོགས།	བྱང	ཤར	ལྷོ	རུབ
དུས་ཚོགས་	དགུན་ཁྲ་གསུམ།			
ཉིན་ཞག་དུས་ཚོད་	ཉི་རུབ་ནས་ནམ་ ཐུང་བར།	ནམ་ཐུང་ནས་ ཉི་ཤར་བར།	ཉི་ཤར་ནས་ ཉིན་ཐུང་བར།	ཉིན་ཐུང་ནས་ཉི་ རུབ་བར།
ཁ་ཤར་སྟོགས།	ཤར	ལྷོ	རུབ	བྱང

བག་མའི་ཡོ་བྱད་ཁ་དོག་རེའུ་མིག

བག་མའི་མྱོག	ཤིང	མེ	ས	ཕྱགས	ཚུ
མདའ་དར	དམར	མེར	དཀར	ལྗང	ལྗང
ལྷ	མེར	དཀར	ལྗང	ལྗང	དམར
རྟ	ལྗང	ལྗང	དམར	མེར	དཀར
བག་མའི་ལྷས	ཤིང	མེ	ས	ཕྱགས	ཚུ
མོས	མེར	དཀར	ལྗང	ལྗང	དམར
བག་མའི་དབང	ཤིང	མེ	ས	ཕྱགས	ཚུ
གདན	ལྗང	ལྗང	དམར	མེར	དཀར

བག་མའི་ལག་གཡོག་གི་ཡོ་རྟགས་རེའུ་མིག

བག་མའི་ཡོ	བྱི	མྱང	རྟག	ཡོས	འབྲུག	ལྗང
ཆས་གོས་སྒྲོང་མཁན་དང་བླ་མོ།	འབྲུག ལྗང	བྱ	རྟ	སྟག	བྱི	མྱང
རྟ་ཁ་བྲིད་མཁན།	རྟ	ལྷག	ལྗང	བྱ	བྱི	སྟག
མོག་མའི་ཟས་དྲངས་མཁན	འབྲུག ལྗང	བྱ	བྱི	སྟག	བྱི	བྱ
བྱི་ཁ་རྟ་གདན	དཀར	དམར	ལྗང	ལྗང	དམར	ལྗང

བག་མའི་ལག་གཡོག་གི་ཡོ་རྟགས་རེའུ་མིག

བག་མའི་ཡོ	རྟ	ལྷག	ལྗང	བྱ	བྱི	སྟག
ཆས་གོས་སྒྲོང་མཁན་དང་བླ་མོ།	རྟག	སྟག	བྱི	མྱང	རྟག	ལྷག
རྟ་ཁ་བྲིད་མཁན།	བྱི	མྱང	རྟག	ཡོས	འབྲུག	ལྗང
མོག་མའི་ཟས་དྲངས་མཁན	རྟག་བྱི	སྟག་ཡོས	བྱི་འབྲུག	མྱང་ལྗང	རྟ་རྟག	ལྷག་ཡོས
བྱི་ཁ་རྟ་གདན	ལྗང	དམར	མེར	མེར	དམར	དཀར

གནམ་ཁྱིམ་ལ་ཆུ་བའི་རེའུ་མིག་

ཆུ་བའི་ གནམ་	བྱི་ལྷག་འབྲུག་ན་རྩེལ་བྱི་ལྷག་མོ་ལྷ་ ནམས་ལ་གནམ་ཁྱིམ་ལ་ཆུ་རྒྱུལ།			སྤང་ཡོས་སྤྱལ་ལྷག་བྱ་ཕག་ཉེ་མོ་ལྷ་ ནམས་ལ་གནམ་ཁྱིམ་ལ་ཆུ་རྒྱུལ།			བཟང་ ངན།
མཆུ	༡	༡༩	༩༥		༧	༡༩	ངན
ལྷ	༩	༡༩	༩༥		༩	༩༠	
མིག	༩	༡༥	༩༧		༩	༩༡	བཟང
ན་བ	༩	༡༥	༩༩		༡༠	༩༩	
ལྷག་པ	༥	༡༧	༩༩		༡༡	༩༩	ངན
རྒྱུ	༥	༡༩	༩༠		༡༩	༩༩	
མཆུག	༧	༡༩		༡	༡༩	༩༥	འཁྲིང
རྒྱང་པ	༩	༩༠		༩	༡༩	༩༥	ངན
རྒྱ	༩	༩༡		༩	༡༥	༩༧	བཟང
ལག	༡༠	༩༩		༩	༡༥	༩༩	འཁྲིང
མོང་ཀ	༡༡	༩༩		༥	༡༧	༩༩	བཟང
ལོག་མ	༡༩	༩༩		༥	༡༩	༩༠	འཁྲིང

༡ བརྒྱད་པ་ཆས་མོས་སྤྲོ་ལེན་སོགས། རེའུ་མིག་གི་ནང་བཞིན་བྱ། གཞན་
ཡང་དེ་ཡི་རོགས་བྱེད་ནམས། འདབ་ཐང་བསྐྱེད་ཅིང་པ་མ་འདྲིམ། འདབ་
མོར་སྤྱོད་མེད་མིང་བཀྲ་ལོགས། འདྲིམ་འབྲས་དང་རྒྱན་འབྲུ་ལོ། འབྲུ་རམ་མིང་
མོག་ལ་སོགས་པ། འདབ་ཐང་དག་རྩ་མི་འགོ་བའི། འབྲུ་མིས་ཟས་བྱིས་རོ་ཡང་
བསྐྱོ། འབྲུ་མ་སྤྱོད་སའི་གནས་བསྐྱེད་པ། ཀླ་རྩེར་བཞག་ན་གསེར་ཀླ་འདྲོགས། ཀླ་
མོ་ཁར་བཞག་ན་ཐབ་ལྷ་འདྲོགས། མོ་རྒྱུ་བཞག་ན་རྩ་གཡག་འདྲོགས། ལྷ་
ཁེབས་མེད་ན་གནམ་བྱིས་འདྲིམ། འཕན་དར་འོག་རྩ་ཁིང་ས་ལ། གདན་ཉིང་
རྩོ་རྩོ་རྒྱ་གམ་གྱི། འདྲིམ་ཁྱིང་དཀར་གམ་ཅེ་སོགས། གནས་སྤྲོ་བས་རིམ་པ་སྤྲོ་
ལ་བཞིང་། ཉིང་རྩ་ག་ཅན་སྤྲོ་གསེར་གདན་ཁར། འབྲུ་མའི་སྤྱོད་ངན་ནས་དཀར་
བྱིས། རྩོ་རྩོ་རྒྱ་གམ་འཁྲིང་བ་དང་། ལྷས་ངན་འཁྲིང་ལོ་ཅིབས་བརྒྱད་འཁྲིང་། འདབ་
ཐང་ངན་ངན་ན་གཡུང་རྒྱུང་འཁྲིང་། ལྷུང་ངན་པ་སྤྲོ་འདབ་བརྒྱད་འཁྲིང་། འགོ་
བའི་ལྷ་སྤྲོ་འགོ་བའི་བྱིས། མཐའ་མོ་བྱ་རྩོད་མ་ཡི་མཁུལ། འདབ་སྤྲོ་ལྷ་དང་མེ་

མོང་བརྒྱན། །དེ་ཉིད་བག་མའི་ལག་གཡས་བཟུང་། །ཁ་ནི་རང་ལོ་གནས་སྒྲུབ་
དང་། །སློག་འཆོ་དཔལ་བསྐྱེད་ལྷ་ལོན་དང་། །དཀར་བའི་སློགས་ལ་ཁ་བསྒྲུབ་
འདུག །དེ་ནས་བག་མ་དག་བ་ཡི། །ཡུལ་ཡུགས་བསྒྲུབ་པའི་ཚོ་ག་བྱ། །ཞེས་
མཐུན་འདུག་བག་ཅིས་གནད་བསྐྱེད་འདི་ནི། །བསྒྲུབ་བཅོས་བེད་རྒྱུ་དཀར་པོ་ལ་གཞི་བཟུང་
ཞིང་། །ཐོད་མཁས་པའི་བག་ཅིས་མོགས་བག་ཅིས་ཐོར་བྱ་འགའ་ཞིག་གི་སྤྱིང་བཟུང་སྒྲུབ་སྟེ་
ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་ཅིས་རིག་སྤྱི་བའི་རྒྱལ་ཁམས་པ། ཐུབ་བསྒྲུབ་སྤྱན་རྒྱུ་ཚོགས་དེས་ཤིང་རྟ་ས་
ག་ལྟ་བུའི་ཚོས་བཟུང་བཞི་ཉིན་རྒྱ་ནག་ཁོང་ཏུ་འོང་གི་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་
སྤྱར་བཤོ། །

ས་བཅུད་གཉིས་པ། །བག་མ་ལ་དག་བའི་ལས་ལྟན་བཟུང་གི་ཚོ་ག་

ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ།

ན་མོ་མཚུ་སྤྱི་ཡི། །འཛིག་རྟེན་པའི་སྤྱིད་འཛིན་པ་ལ་བག་མ་ལེན་པའི་ཚོ་ག་ནི། །དང་པོར་སྤྱི་འདྲེ་
སྤྱིད་པའི་རྣམས་སྤྱི་ཡོས་ལོ་བ་ལ་ལྷགས་ཀྱི་རལ་གྱི། །རྣ་སྤུལ་ལ་རྒྱ་སྤྱི་ག་ནག་པོ། །བྱ་སྤུལ་ལ་མེ་སྤྱི་ག་
བྱི་ལག་ལ་ས་མེར། །གཤེད་བཞི་ལོ་བ་ལ་ཤིང་གི་ཡལ་ག་གང་འོས་གྲུབས་སྤྱི་བྱ། །སྤྱི་ཚར་སྤྱི་བ་པ་དང་།
བག་ཚོག་མཁན་པོ་སྤྱི་མཁའ་། །སྤྱི་གས་འཆང་གང་ཡིན་པ་དེས་སྤྱི་གས་དང་དག་གཤེད་ཀྱི་རྣམས་མོགས་
ལ། །ཡི་དམ་གང་ཏུང་གི་ང་རྒྱལ་བཟུང་དགོས་ཀྱང་། །འདིར་སྤྱི་ཅམ་ཏུ། །

གཅིག་ །བག་སྤྱི་འདྲེ་བསྐྱེད་པ།

ཨོ་ཨྱོ་ཀྱོ་ཏེ་ཀ་ཡ་ལྷན་ཀ་ཏ་ན་མ་ཐ་རྟུ་རྟུ་པུ། །རང་ཉིད་སྤྱི་ཅིག་གིས་འཇམ་
དཔལ་ནག་པོ་རབ་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྤྱིར་གྱུར། །

རྟུ་རྟུ་། །སྤྱི་མ་རྣམས་ཀྱི་བྱིན་རྒྱབས་དང་། །ཡི་དམ་སྤྱི་ཡི་ཏིང་འཛིན་དང་། །
མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྤྱི་མཐུ་སྤྱི་བས་ཀྱིས། །དངོས་གྲུབ་བར་ཆད་བྱེད་པའི་བག་གས། །
ལོག་པར་འདྲེན་པ་བཟུང་གི་ཚོགས། །འདི་ཅམ་འདུག་གཞན་ཏུ་དེངས། །ན་མོ།
རིག་འཛིན་ཅ་བཟུང་གི་དཔལ་ལྷན་སྤྱི་མ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་དང་།
སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། །ཚོས་ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། །དག་འདུན་
ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། །གསང་སྤྱི་གས་དང་རིག་སྤྱི་གས་དང་གཟུངས་སྤྱི་གས་
དང་སྤྱི་པོ་དང་སྤྱི་རྒྱ་རྒྱ་དང་ཏིང་འཛིན་རྣམས་ཀྱི་བདེན་པ་དང་། །ཚོས་ཉིད་
གདོད་ནས་རྣམ་པར་དག་ཅིང་། །ཚོས་ཅན་རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེད་བཤེད་པའི་བདེན་པ་

དང་། བྱད་པར་དུ་བཅོམ་ལྷན་འདས་འཇམ་དཔལ་གཞོན་རྩུབ་གྱུར་པ་ཞི་བ་དང་
ཁྱོ་བོའི་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། དཔལ་ལྷན་དམ་པ་ཚོས་སྦྱོར་
བའི་སྤང་མ་ཡི་ཤེས་དང་། ལས་དང་། འཇིག་རྟེན་པ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་
དང་། བདེན་པ་ཆེན་པོའི་བྱིན་བརྒྱབས་ཀྱིས། བག་སྣ་ལ་རྒྱ་བའི་འབྲུང་པོ་
གདོན་གྱི་རིགས་སུ་གྱུར་ཅིང་། གཞོད་འཆེའི་བསམ་སྦྱོར་དང་ལྷན་པ་ཐམས་ཅད་
འདིར་མ་གནས་པར་གཞན་དུ་དེངས་ཤིག །གལ་ཏེ་བདེན་པའི་བཀའ་ཐོས་
བཞིན་དུ་འགོ་བར་མི་བྱེད་པ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་རབ་དུ་འབར་བའི་རྡོ་རྗེའི་ཁྱོ་
བོ་དང་མཚོན་ཆའི་ཆར་ཆེན་པོས་རྩལ་ཤུན་བཞིན་དུ་བརྒྱག་པར་འགྱུར་རོ། །ཇོ་
སུམ་རྩ་ནི་སུམ་རྩ་རྩྱུ། སྤྱི་ཏ་ན་སྤྱི་ཏ་ན་རྩྱུ། སྤྱི་ཏ་ན་སྤྱ་ཡ་སྤྱི་ཏ་ན་སྤྱ་ཡ་རྩྱུ། ཨ་
ན་ཡ་རྩྱུ། བིབ་རྩ་རྩ་རྩྱུ་ཡ་རྩྱུ་པའ། ཞེས་བརྗོད་ཅིང་སྤྱན་རླུང་གཏོར། །

དེ་ནས་དག་གཤེད་ཀྱི་རྣམ་ཐོགས་ལ། རྩྱུ། ང་ནི་འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་ཏེ། །
འབྲུང་བ་ལྷ་ལས་གྱུར་པ་ཡི། །འདྲེ་གདོན་འབྲུང་པོ་ཡིད་གཟུགས་ཅན། །བག་
མའི་སྣ་ལ་རྒྱ་བ་ཀྱན། །གཞོད་འཆེའི་བསམ་སྦྱོར་རབ་དུ་སྦྱོངས། །འབྲུང་བ་ལྷ་
ཡི་དབྱིངས་སུ་དེངས། །ཡི་ཤེས་ལྷ་ཡི་རང་ཆལ་ལས། །རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་སུ་ཤར་
བ་འདི། །འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱིས་རྗེས་སུ་གནང་། །སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། །ཉིང་འཇིན་སྤྲུགས་ཀྱི་རྩུ་མ་ཐུབ་བསྐྱེད། །ཕྱར་བ་ཅོམ་གྱིས་
ཀྱན་གྱང་འདར། །བྱབས་པ་ཅོམ་གྱིས་འདྲེ་གདོན་ཞི། །སྤང་སྤྱིད་གདུག་རྒྱབ་ཞི་
བར་རུས། །ཤིང་གི་གཞོད་པ་དར་བ་ན། །གནམ་ཁྱུགས་རལ་གྱི་འབར་བས་
བཅད། །མི་ཡི་གཞོད་པ་དར་བ་ན། །རྒྱ་རྒྱུ་བརྒྱབས་འབྲུགས་བས་བསང་། །
ཁྱུགས་ཀྱི་གཞོད་པ་དར་བ་ན། །མི་དབྱང་རབ་དུ་འབར་བས་བཞུ། །རྒྱ་ཡི་གཞོད་
པ་དར་བ་ན། །གཡོ་མེད་ས་ཡི་ཕྱང་པོས་བསྟུབ། །ས་ཡི་གཞོད་པ་དར་བ་ན། །
ལྷོན་ཤིང་ཡལ་ག་རྒྱས་པས་བཤིག །འབྲུང་ལྷའི་ལྷ་འདྲེ་གཞོད་སེམས་ཅན། །
ཐམས་ཅད་རང་དགའི་རྩུ་པས་བཅོམ། །འཕགས་པ་འཇམ་དཔལ་བདེན་པ་
དང་། །རྟེན་འབྲེལ་རྣམས་ཀྱི་རྩུ་པ་ཡིས། །འབྲུང་ལྷའི་སྣ་འདྲེ་ཞི་གྱུར་ཅིག །
ཇོ་སྤྱ་སོད། རྒྱ་སོད། དུར་མི་སོད། དུར་རྩ་སོད། རྒྱ་ཁ་ལ་མགོ་ལ་སོད། གཉན་མགོ་

གཉིས། མཚོལ་གྲིབ་བཟུ་བ།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

ཧྲཱིྃ རྣམ་པར་འཛོམས་པའི་བྱིན་རྒྱལ་པ་དང་། སྒྲེ་བ་བཅེགས་པའི་རུས་མཐུ་
དང་། གསང་སྤྲུགས་རིགས་སྤྲུགས་བདེན་པ་ཡིས། བཀྲའི་ཐིག་སྒྲིབ་ཐམས་
ཅད་བཀྲ། བཀྲའི་ནད་གདོན་བཞེགས་རིགས་བཀྲ། བྱུར་དང་སྐལ་པ་རན་པ་
དང་། བཀྲ་མི་ཤིས་པ་ཐམས་ཅད་བཀྲ། སྒྲིགས་རན་འདྲེ་ལྷ་བདུད་གཙོད་
དང་། མི་གཙོར་མཚོལ་གྱིབ་ཕོག་པ་བཀྲ། ཟས་རན་ལྟོ་ཕྱོགས་པ་དང་། ཁོས་

ངན་ལུས་ལ་གྱོན་པ་བསྟ། །ཀླབ་འདྲེ་ཡུལ་འདྲེ་འབྲུམས་པོ་དང་། །དམ་སྤི་དགོར་
 འདྲེའི་གནོད་པ་བསྟ། །ཤི་འདྲེ་མོ་དང་གསོན་འདྲེ་མོ། །བསེ་རག་འགོང་པོའི་ཁ་
 རྒྱངས་བསྟ། །པ་རོལ་བྱད་ཁ་ཐོད་གཏོང་དང་། །བྱོལ་པོ་ཆགས་ཆེའི་གནོད་པ་
 བསྟ། །པ་ལྷ་མ་ལྷ་ཞང་ལྷ་དང་། །སྤག་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་མཐོལ་བ་བསྟ། །པ་མཚུན་
 དག་ལྷ་གཉན་པོ་དང་། །སྦྱོབ་བྱེད་ལྷ་སྤང་མཐོལ་བ་བསྟ། །མཐོན་དང་བཅོག་
 གིས་མཐོལ་བ་བསྟ། །དམ་དང་ཡུག་གིས་མཐོལ་བ་བསྟ། །འབྲུང་ལྷའི་གདོན་
 གིས་མཐོལ་བ་བསྟ། །གངས་རི་བཞིན་རྩ་དཀར་གྱུར་ཅིག །ཤེལ་དཀར་བཞིན་
 རྩ་གསལ་གྱུར་ཅིག །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་རྒྱས་གྱུར་ཅིག །ཇོ་ཨ་ཉི་ཤུ་ཕྱི་ཤུ་
 མོགས་སྤགས་བརྗོད། །སྤྱོད་གསུམ་ཀུན་རྩ་དྲི་དང་རད་ལྷན་པའི། །སྦྱོས་དང་སྦྱན་སྦྱར་
 རྒྱ་གཙང་དག་པའི་བྱས། །ཡེ་ཤེས་རྒྱིན་སྤང་མཁའ་ལ་ཆར་འབེབས་པས། །མི་
 གཙང་དྲི་མའི་ཚོགས་ཀུན་དག་གྱུར་ཅིག །ཇོ་ཨ་ཀ་ནི་ནི་ཀ་ནི་ཨ་བི་ལ་མཆུ་ལ་
 མ་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཇོ་མ་མ་ཀ་ར་ཀ་ར་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཇོ་མ་མ་ཁི་ཁི་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཇོ་མ་མ་རྩ་
 རྩ་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཇོ་མ་མ་སྤྱ་སྤྱ་ཉི་ཉི་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཇོ་མ་མ་སྦྱ་ཉ་སྦྱ་ཉ་ཡེ་སྤྱ་རྒྱ། ཞེས་དང་།
 ཡེ་རྒྱར་བརྗོད་ལ་བྱས་བྱའོ། །

གསུམ། གདན་བཏོང་བ།

ཁྱིམ་ནང་དུ་བག་མའི་སྒོག་ལུས་དབང་སྤྱང་བསྐྱེད་པའི་གདན་གང་དགོས་ཅིས་གཞུང་དང་མཐུན་
 པར་བཏོང་བའི་སྤྱོད་རྩ་ཁ་སྤྱོད་བ་དཀར་གསུམ་མམ། ལྷ་ལོན་སོགས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཁ་བསྐྱར་ཏེ་བཞག་ལ།
 གྱུ། བཀྲ་ཤིས་སྤྱིད་པ་དང་པོ་ལ། །བོད་ཁམས་ཁ་བ་ཅན་སྤྱོདས་སུ། །འཕགས་པ་
 རྒྱན་རས་གཟིགས་དབང་ཉིད། །མི་ཡི་རྩེ་པོའི་ཚུལ་བསྟན་པ། །ཆོས་རྒྱལ་སྤྱོད་
 བཅོན་སྐམ་པོ་དེས། །འཇིག་རྟེན་མཐུན་འཇུག་མཛོད་པ་དང་། །གདུལ་བྱ་སྤྱིན་
 ཅིང་གྲོལ་བའི་ཕྱིར། །འཕྲུལ་སྤོན་ཆེན་པོ་མགར་ལ་སོགས། །གཉེན་པོ་རྒྱ་བརྒྱ་
 བཅས་པ་རྣམས། །རྒྱ་དང་བལ་པོའི་ཡུལ་དུ་བཏང་། །ཁྱོ་གཉེར་ཅན་མའི་རྣམ་
 འཕྲུལ་ནི། །བལ་རྩེའི་སྤྱས་མོ་ཁྱི་བཅུན་དང་། །འཕགས་མ་སྤྱོལ་མའི་རྣམ་འཕྲུལ་
 ནི། །ལྷ་གཅིག་འུན་ཤིང་གོང་ཚོ་གཉིས། །འཛམ་བུའི་སྤྱིང་ན་དགོན་པ་ཡི། །ཁྱད་
 པར་འཕགས་པའི་རྟེན་མཆོག་དང་། །རིན་ཐང་མེད་པའི་ནོར་བུའི་རིགས། །དར་

ཟབ་གོས་ཀྱི་བྱེ་བྱག་སོགས། །པོད་ཁམས་འཛིང་བའི་བརྒྱུད་བ་བཅས། །བར་ཆད་
མེད་པར་སྒྱུན་དྲངས་ཏེ། །པོད་ཡུལ་དབུས་སུ་གདན་པའ་པས། །ཀླུ་སྒོན་རྣམས་
ཀྱི་བསམ་པ་འགྲུབ། །ཚོས་དང་སྤྱིད་ཀྱི་དཔལ་འབྱོར་དང་། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་
ལྷ་གཡང་གིས། །པོད་ཁམས་མཐའ་དབུས་ཀྱན་རྒྱ་གོང་། །བདེ་སྦྱིད་དབྱར་མཚོ་
བཞིན་རྒྱ་རྒྱས། །དཔལ་འབྱོར་ཡར་ཐོབ་ཆེ་ལྷན་འཕེལ། །སྒོན་གྱི་སྤྱིད་པ་དེ་བཞིན་
རྒྱ། །དེ་རིང་རྒྱ་སྦྱར་སྦྱོར་བདག་གིས། །དཔལ་འབྱོར་དབང་ཐང་འཕེལ་བའི་ཕྱིར། །
རིགས་བཟང་ཁྲངས་བཅུན་སྦྱོར་དང་བཤམ། །ཡོན་ཏན་ཆོང་བའི་བྱ་མོ་བཀྲུག། །བཀྲ་
ཤིས་ལྷ་ཡི་ཁྱིམ་འདི་རྒྱ། །ལུན་ཚོགས་བརྟན་པའི་གདན་ཅིག་བཏིང་། །ལྷ་མི་གཉིས་
ཀ་གདན་ལ་བཞུགས། །ཟ་འོག་དར་དཀར་གདན་སྦྱིང་རྒྱ། །དག་སྒྲ་རྣམས་ཀྱི་
བཞུགས་གནས་མཛོད། །ཟ་འོག་དར་མེར་གདན་སྦྱིང་རྒྱ། །པོ་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་
བཞུགས་གནས་མཛོད། །ཟ་འོག་དར་དམར་གདན་སྦྱིང་རྒྱ། །མ་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་
བཞུགས་གནས་མཛོད། །ཟ་འོག་དར་ལྗང་གདན་སྦྱིང་རྒྱ། །ཁང་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་
བཞུགས་གནས་མཛོད། །ཟ་འོག་དར་སྒོན་གདན་སྦྱིང་རྒྱ། །ཡུལ་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་
བཞུགས་གནས་མཛོད། །བཀྲ་ཤིས་ཁ་ཏག་ཡུག་རིང་ལ། །སྦྱོབ་པའི་ལྷ་རྣམས་
བཞུགས་གནས་མཛོད། །མི་འགྱུར་རྩི་རྩེ་རྒྱ་གམ་གདན། །སྒོག་ལ་དག་དར་ཉེས་པ་
སྦྱོབས། །ལོ་བརྒྱ་དག་རྒྱ་འཛོལ་བར་ཤོག །དབང་སྦྱར་འཁོར་ལོ་ཅིབས་བརྒྱད་
གདན། །ལུས་ལ་དག་དར་ཉེས་པ་སྦྱངས། །ནད་མེད་ལང་ཚོ་དར་བར་ཤོག །བཀྲ་
ཤིས་གཡུང་རྒྱུད་འབྱིལ་བའི་གདན། །དབང་ཐང་དག་དར་ཉེས་པ་སྦྱོབས། །བུ་ལོ་
ཚོས་གསུམ་འཛོལ་པར་ཤོག །རབ་མཛེས་པརྒྱ་འདབ་བརྒྱད་གདན། །ཁྲུང་གཏའ་
དག་དར་ཉེས་པ་སྦྱངས། །ཅི་བསམ་ཚོས་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག །དཀོན་མཆོག་རྩ་
བ་གསུམ་པོ་དང་། །ཚོས་སྤང་ཡུལ་ལྷ་གཞི་བདག་དང་། །འགོ་བའི་ལྷ་ལྷ་སྦྱོབས་
བྱེད་དག། །པ་མཚུན་དག་སྤྱི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །ཉིན་དང་མཚན་རྒྱ་མི་གཡེལ་
བར། །རྟག་རྒྱ་སྦྱོབས་སྦྱོང་གོགས་མཛོད། །ཚོ་སྒོག་བརྟན་ཅིང་དབང་ཐང་
འཕེལ། །བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་རབ་རྒྱས་ཤོག །

བཞི། དཀར་གསུམ་སོགས་ཟས་གསེལ་བ།

མཐུན་གསུམ་ལོ་མ་བཟ་ཤིས་པའི་སྤྱོད་ལ་དཀར་གསུམ་གྱི་བཟའ་བདུད་ཁེམ་དང་བཅས་
པ་བཟུང་བཅོལ་ཞིང་ལན་གསུམ་ཕྱིས་ལ། གྲུ། རིན་པོ་ཆེ་ལས་ཀྱབ་པའི་ཁེམ། །ལག་
རྒྱ་ཁྲངས་ཏེ་ལན་གསུམ་ཕྱི། །ལྷ་མི་རྣམས་ཀྱི་ངོ་སོགས་ལ། །ཤེལ་ལས་གསལ་ལ་
དུང་ལས་དཀར། །མི་གཙང་བར་ཆད་མེད་པ་ཡི། །རྟེན་འབྲེལ་ལྷན་གྱིས་ཀྱབ་
པར་ཤོག །དཀར་གསུམ་སྐྱེམས་སྤྲད་མཚོད་ལ།

གྲུ། སྐྱབས་གནས་མགོན་བྱེད་ལྷ་རྣམས་མཚོད། །པ་ལྷ་མ་ལྷ་ཁང་ལྷ་མཚོད། །
སྲོག་ལྷ་དག་ལྷ་བྱིས་ལྷ་མཚོད། །ཐབ་ལྷ་ཟས་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་མཚོད། །བཟ་ཤིས་བདེ་
སྦྱིད་དངོས་ཀྱབ་སྟོལ། །

ཆང་ངམ་དཀར་གསུམ་དང་འོ་ཞོའི་སྐྱེམས་དངས་ལ། གྲུ། ཡོན་ཏན་བརྒྱ་ལྷན་བདུད་ཅིའི་
བཅུད། །ལྷ་རྣམས་ཀྱན་གྱི་དངོས་ཀྱབ་ཡིན། །མི་རྣམས་འཆོ་བའི་ཟས་མཚོག་
ཡིན། དགོས་འདོད་ཀྱན་འབྲུང་གཡང་གི་བཅུད། །རྟེན་འབྲེལ་སྤུན་སྤུམ་ཚོགས་
པའི་ཟས། །ཟས་མཚོག་འདི་ལ་ལོངས་སྟོང་པས། །ལོ་བརྒྱ་འཆོ་ཞིང་རྟོན་བརྒྱ་
མཐོང་། །བདེ་སྦྱིད་ལྷ་དང་མཉམ་པར་ཤོག །འཇོད་མེད་ནོར་གྱིས་སྤྱག་པར་
ཤོག །ཟས་མེད་ཟས་དང་ལྷན་པར་ཤོག །བསོད་ནམས་ལོངས་སྟོང་སྤུན་སྤུམ་
ཚོགས། །ཐམས་ཅད་བརྟེན་པའི་གཞིར་གྱུར་ཅིག །

ལ། རྒྱུང་མ་ལ་མིང་གསར་འདོགས་པ།

ལྷ་པ་གོ་ས་སོགས་དང་མཐུན་ཅིང་བཟ་ཤིས་རིགས་བརྒྱད་འཕེལ་བའི་མིང་འདོགས་པ་ནི། གྲུ། དེ་
རིང་གནམ་ལ་གཟའ་སྐར་བཟང་། །ས་ལ་རུས་ཚོད་དག་ཀྱང་བཟང་། །བར་ལ་
རྟེན་འབྲེལ་ལ་ཉེ་བཟང་། །བཟང་གསུམ་འཛོམ་པའི་གནས་སྐབས་འདིར། །འདྲེ་
སྲིན་བྱུར་གསུམ་མར་ལ་བཀར། །མགོན་སྐྱབས་ལྷ་སྤྱང་ཡར་ལ་བརྟོད། །ནམ་
མཁའ་ལྷ་ཡི་འཇའ་སྤྱིན་འཕྱིབས། །ས་གཞིར་མི་ཡི་མེ་རྟོག་བཟ། །བར་རུ་བཟ་ཤིས་
ཆར་པ་འབྱེབས། །བདག་ལ་བརྟེན་པའི་བསྤུང་བྱ་བར། །བཟ་ཤིས་སྤུན་ཚོགས་
མིང་ཞིག་བཏགས། །མིང་རུ་བཏགས་པར་མ་མཛད་ན། །འཇིག་རྟེན་ཐམས་ཅད་
ཚོངས་པར་གྱུར། །དེ་བས་ཚོངས་པ་བསལ་བའི་ཕྱིར། །མགོན་པོས་མིང་རུ་

བཏགས་པར་མཛད། །སྤང་དང་སྐྱབས་ཀྱི་མང་བཏགས་པས། །དཀོན་མཆོག་
 གསུམ་གྱིས་སྦྱོབ་པར་ཤོག །མགོན་དང་སྤང་གི་མིང་བཏགས་པས། །ལྷ་སྤང་གཉེན་
 རོས་མགོན་བྱེད་ཤོག །འཆོ་བའི་མིང་མཐའ་ལྷན་པ་ཡིས། །ལོ་བརྒྱ་དག་ཀྱང་འཆོ་
 བར་ཤོག །ནམ་མཁའི་མིང་ལས་གས་པ་ཡིས། །དབུ་འཕང་དགུང་བས་མཐོ་བར་
 ཤོག །ས་གཞིའི་མིང་ལས་གས་པ་ཡིས། །ས་བཞིན་ཡོན་ཏན་ཀྱན་སྦྱེད་ཤོག །རི་
 བོའི་མིང་ལས་གས་པ་ཡིས། །དབང་ཐང་རི་ལྟར་བཏན་པར་ཤོག །ཉི་ཟླའི་མིང་
 ལས་གས་པ་ཡི། །ཉི་ཟླ་བཞིན་ཏུ་ཀྱན་སྤང་ཤོག །རྟིན་འབྲེལ་ལུན་ཆོགས་མིང་
 བཏགས་པས། །བུ་ཁྱོར་ཆོས་གསུམ་འདྲིམ་པ་དང་། །སྦྱིད་དགའ་མཐའ་ཅུ་ཕྱིན་
 པར་ཤོག །དཔལ་དང་ཡོངས་སྦྱོང་འཕེལ་བ་དང་། །བཀྲ་ཤིས་དོན་རྣམས་འགྲུབ་
 པར་ཤོག །གྲགས་པ་བཟང་པོ་བཀྲ་ཤིས་མིང་། །པོད་ཁམས་ཀྱན་ཏུ་སྦྱན་པར་
 གྲགས། །ལྷ་མི་ཡོངས་གྱིས་སྦྱོན་པ་ཡི། །བདེ་ལེགས་དཔལ་ཏུ་འབར་གྱུར་ཅིག །
 ཅིས་ཤིས་བརྗོད་དང་བཅས་ཏེ་རྒྱལ་པོ་ཆོགས་ཆེན་པོའི་རིགས་ལ། །ས་སྦྱོང་དབང་མོ། བཀྲ་ཤིས་དང་བདེ་
 ལེགས་དང་། ལུན་ཆོགས་དབང་མོ་ཆོགས་དང་། སལ་པ་ལ་ཆོད་དང་མཐུན་པའི་མིང་བཀྲ་ལེགས་པ་
 གདགས་པར་བྱའོ།

དུག །བག་མ་ལྷ་ལ་བཅོལ་བ།

ཏུག་པ་ལྟ་ལ་འདྲིགས་པ་ནི། ལྟ་རྟེན་གྱི་མདའ་དང་རམ། ཆོ་བ་མཁོགས་མོགས་ལ། ཏྲུ་བས་
 གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་དང་ཙ་བ་གསུམ། ཆོས་རྒྱུང་སྤང་མ་བྱུང་པར་སྦྱོན་
 བདག་འདིས། །པ་མེས་ཏུས་ནས་བརྟེན་སྦྱབ་མཆོད་པའི་ལྟ། །ཐམས་ཅད་དེ་རིང་
 གསལ་ཅིང་དགོངས་སུ་གསོལ། །རིགས་བཟང་ཡོན་ཏན་ལྡན་པའི་མོ་བཅུན་
 འདི། །དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་རི་སྟོད་འཛོལ་པའི་བར། །ཡེ་ཤེས་སྦྱན་ལྡན་སྦྱབས་གནས་
 བྱིང་ནམས་ལ། སྦྱབས་སུ་གསོལ་ཞིང་སྟོ་གསུམ་འབྲུལ་ལགས་ན། །བྱུགས་རྩེ་བཙེ་
 བས་དགོངས་ཏེ་རྩེས་སུ་བྱུང་། སྦྱབས་འག་ཆུད་ཅིང་བྱིན་གྱིས་བཟུབ་ཏུ་གསོལ། །
 རྒྱལ་བ་དགོངས་བཟུད་རིག་འཛིན་བད་ཡི་བཟུད། །གང་ཟག་སྟན་བཟུད་ལས་
 འཕྲོ་གཏེར་གྱི་བཟུད། །བཤད་བཟུད་སྦྱབ་བཟུད་དོན་བཟུད་འཛིན་པ་ཡི། །ཙ་
 བཟུད་དཔལ་ལྡན་གྲ་མའི་ཆོགས་ནམས་གྱིས། །རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་རག་

ཡིད། རྒྱུང་ཁིང་སྒྲོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པར་མཛོད། ཁྱེག་པ་རིམ་པ་དགུ་ཡི་
 ལྷ་རྣམས་དང་། བྱ་རྒྱུད་སྒྲོད་བརྒྱད་རྣལ་འབྱོར་སྤྲོན་མེད། རྒྱུད་སྤྱོད་བཞི་དྲུག་ཡི་
 དམ་ལྷ་ཡི་ཚོགས། རྒྱལ་བ་ཞི་ཁྱོད་རབ་འབྱམས་ལྷ་ཚོགས་ཀྱིས། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་
 འདི་ཡི་ལུས་ངག་ཡིད། རྒྱུང་ཁིང་སྒྲོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པར་མཛོད། རྩོམ་
 སྐུ་མོ་མཁའ་འགྲོ་སྤྱོད་ལྷ་དང་། གསལ་བ་ཡི་ཤེས་སེང་གེའི་གདོང་པ་ཅན། སྒྲོལ་
 མ་དཀར་སྤྱོད་ཁྱོད་གཉེར་ཅན་མ་སོགས། རི་རབ་རྒྱལ་མཉམ་དཔའ་པོ་མཁའ་འགྲོ་
 ཡིས། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་ངག་ཡིད། རྒྱུང་ཁིང་སྒྲོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་
 པར་མཛོད། ཁ་མགོན་ལྷ་མ་དཔལ་མགོན་བདུན་ཅུ་ལ། ཞལ་སྤྱི་མཆེད་ལྷ་ཆོ་
 རིང་མཆེད་ལྷ་དང་། རྩོམ་གཡུ་སྤྱོད་བརྒྱན་མ་བརྒྱ་གཉིས་སོགས། ཡི་ཤེས་ལས་
 དང་འཇིག་རྟེན་ཆོས་སྒྲིབ་གིས། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་ངག་ཡིད། རྒྱུང་ཁིང་
 སྒྲོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པར་མཛོད། འདིར་རང་རང་གི་ཆོས་སྒྲིབ་སོགས་སྒྲིབ་དགོས་པས་
 སྐབས་འདིར་མཚོན་ན། རྒྱུང་པར་མ་མགོན་མགར་གསུམ་འཁོར་ལྷ་བཅས། རྒྱུར་
 མཛོད་མགོན་པོ་ལྷག་བཞི་ལྷག་དྲུག་པ། ཆོ་རིང་མཆེད་ལྷ་ཞལ་སྤྱི་གཡུ་སྤྱོད་
 སོགས། དྲུགས་བརྒྱད་བརྒྱན་སྒྱུར་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་
 འདི་ཡི་ལུས་ངག་ཡིད། རྒྱུང་ཁིང་སྒྲོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པར་མཛོད། རྒྱུང་
 པར་ནག་པོ་ཆེན་པོ་རྩོམ་ལྷ་ལྷ་མ་བརྒྱད་བཀའ་འཁོར་བཅས་པ་དང་། ཁིང་སྒྲོབས་
 འཕྲོག་དབང་པོ་ཞལ་བཞི་པ། ཁྱེག་ཅེ་ལྷ་མ་དཔལ་རྒྱུད་ཁྱོད་བདག་པོ་སོགས། བརྒྱད་སྒྱུར་དམ་ཅན་རྒྱ་
 མཚོའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་ངག་ཡིད། རྒྱུང་ཁིང་སྒྲོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་
 པར་མཛོད། ༡༽ རྒྱལ་ཆེན་རྣམ་སྲས་ལུམ་མཚོག་དཔལ་ལྷ་མོ། རྩོམ་དཀར་སེར་
 དམར་ནག་ལོར་གྱི་རྒྱུན། རིག་བྱེད་མ་སོགས་ལོར་ལྷ་གཉེར་བདག་དང་། ཁམས་
 གསུམ་དབང་རྒྱ་བྱེད་པའི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས། རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་ངག་
 ཡིད། རྒྱུང་ཁིང་སྒྲོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་པར་མཛོད། རྒྱུང་པར་འཕགས་མ་སོ་

① རྣམས་གཉིས་པར་འདི་གོང་སྤུལ་རིན་པ་ཆེའི་བག་ཚོག་མ་ཡིག་གི་ཚོག་ཡིན། བག་ཚོག་འདི་ནི་
 སྤྱོད་གཉི་བཅུན་མོ་བསུ་སྐབས་མཛོད་ཆེད་རྒྱ་མཛོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་ས་སྤྱི་སྒྱུར་མ་རྣམས་ཁོ་ན་
 བཀོད་ཡོད་འདུག །

སོ་འབྲང་མ་དང་། །བསིལ་བའི་ཚལ་དང་གསང་སྤགས་རྗེས་སུ་འཛིན། །མ་བྱ་
ཆེན་མོ་སྟོང་ཆེན་རབ་འཛིན་སོགས། །གཟུངས་རིག་ལྟ་དང་ཕྱག་རྒྱའི་ཚིགས་
ནམས་ཀྱིས། །རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་རག་ཡིད། །སྤང་ཞིང་སྦྱོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་
སྦྱོབས་པར་མཛོད། །པ་ལྟ་མ་ལྟ་ཞང་ལྟ་དག་ལྟ་དང་། །ཡུལ་ལྟ་བྱིས་ལྟ་དཀར་
སྤྱགས་སྦྱོང་བའི་ལྟ། །མིའུ་གཟུང་དུག་རུས་ཆེན་སྡེ་ལྟ་ལ། །མགོན་སྐྱབས་བྱེད་
པའི་སོ་སོའི་ལྟ་ནམས་དང་། །བདེན་ཚིག་སྟོན་ལམ་གྲུབ་པའི་ཚིགས་ནམས་ཀྱིས། །
རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་རག་ཡིད། །སྤང་ཞིང་སྦྱོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས་པར་
མཛོད། །འདིར་སོ་སོའི་ཡུལ་ལྟ་སྐྱབས་ཐོབ་འཕྱད་དགོས་པས་སྐྱབས་འདིར་མཚོན་ན། །དགེ་
བསྟན་ཆེན་པོ་དོ་རྟེན་གྱི་ཡུང་རྒྱུ་ལ། །དོ་རྟེན་སྟོན་པོ་དོ་རྟེན་སྤྱུང་དང་། །དོ་
རྟེན་དག་འདུལ་དོ་རྟེན་གཞིན་ཅུ་སོགས། །དཀར་སྤྱགས་སྦྱོང་བའི་ཡུལ་གཞི་གནས་
བདག་གིས། །རིགས་ཀྱི་བྱ་མོ་འདི་ཡི་ལུས་རག་ཡིད། །སྤང་ཞིང་སྦྱོབས་ལ་བྱིན་གྱིས་
སྦྱོབས་པར་མཛོད། །པ་ལྟས་བརྒྱད་སྤང་མགོན་བྱེད་ལྟ་སྤང་ནམས། །གཞི་བྱས་
ཉིན་དང་མཚན་མོ་རུས་རྟག་རྟ། །ལུས་དང་གིབ་མ་རི་བཞིན་སྤང་ཅིག་ཀྱང་། །
འབྲལ་བ་མེད་པར་སྤང་ཞིང་བསྐྱབ་རྟ་གསེལ། །

ཀྱུ། དཔུས་ནས་མགོན་ལྟ་དཀར་པོས་སྤངས། །སྤྱིང་ནས་ནམ་མཁའི་ལྟ་མོས་
སྤངས། །འོག་ནས་ས་ཡི་ལྟ་མོས་སྤངས། །གཡས་ནས་པོ་ལྟ་གཉེན་པོས་སྤངས། །
གཡོན་ནས་མ་ལྟ་བྱ་རྗེས་སྤངས། །རྒྱབ་ནས་དག་ལྟ་དར་མས་སྤངས། །མདུན་
ནས་ཞང་ལྟ་སྟོག་ལྟས་སྤངས། །ཕྱག་ལྟ་གཉེན་པོས་སྤངས་སྦྱོབས་མཛོད། །དེ་རིང་
མི་ཁྱོར་བརྒྱ་བཏང་ཡང་། །སང་ཉིན་སྟོང་ཕྱག་ཚུར་ལ་ཤོག །ཁྱོར་ལྟ་གཉེན་པོས་
སྤངས་སྦྱོབས་མཛོད། །དེ་རིང་ཕྱགས་བརྒྱ་པར་བཏང་ཡང་། །སང་ཉིན་ཕྱགས་
སྟོང་ཚུར་ལ་ཤོག །ཟས་ལྟ་གཉེན་པོས་སྤངས་སྦྱོབས་མཛོད། །དེ་རིང་ཟས་བརྒྱ་
པར་བྱིན་ཀྱང་། །སང་ཉིན་ཟས་སྟོང་ཚུར་ལ་ཤོག །ཆ་བ་གསུམ་གྱི་བྱིན་ཆུབས་
དང་། །དཀོན་མཆོག་བདེན་པའི་རུས་མཐུ་ཡིས། །དེ་རིང་ཉི་མ་བྱིན་ཆད་
ནས། །མི་དང་ལྟ་གཉིས་མ་འབྲལ་བར། །རྟག་རྟ་སྤང་ཞིང་སྦྱོབ་པར་ཤོག །ལུས་
ལ་ན་ཆ་མེད་པར་ཤོག །ཆོ་ལ་བར་ཆད་མེད་པར་ཤོག །སྟོག་ལ་ཤི་ཆད་མེད་པར་

ཤོག །མངའ་ཐང་རིགས་བརྒྱད་འཕེལ་བར་ཤོག །གནས་ལ་བཀྲ་ཤིས་བརྟན་པར་
 ཤོག །ཡུལ་ལ་འཕོ་འཁུག་མེད་པར་ཤོག །ས་ལ་བརྟན་ཕུར་ཚུགས་པར་ཤོག །མི་
 འཕེལ་རྟ་རྟག་འཛོམ་པར་ཤོག །ཟུག་གི་གཏེར་ཁ་བརྗོད་པར་ཤོག །སྦྱིད་དགའ་
 ཡུན་རིང་གནས་པར་ཤོག །དབང་ཐང་དགུང་དང་མཉམ་པར་ཤོག །ཕུག་གི་ལྷ་
 ཡིས་སྦྱོབ་པར་ཤོག །བར་གྱི་མི་དང་མཐུན་པར་ཤོག །མི་ཆོ་སྦྱིད་ཀྱིས་འཁྱུལ་བར་
 ཤོག །མཐུན་གསུམ་འཕྲོགས་ཡུན་རིང་བར་ཤོག །སྤྲོན་འཛང་དབང་བྱ་ཚང་བར་
 ཤོག །སྤྲོན་གསུམ་འབྲུག་ལྷར་བྱབ་པར་ཤོག །དགོ་བའི་ས་བོན་འདེབས་པར་ཤོག །
 བུ་ལོར་ཆོས་གསུམ་འཛོམ་པར་ཤོག །བདེ་སྦྱིད་ལོངས་སྦྱོང་ལྡན་པར་ཤོག །ཅི་
 བསམ་དོན་ཀྱན་འགྱུབ་པར་ཤོག །

བདུན། གཡང་འགྲུགས་པ།

བདུན་པ་གཡང་འགྲུགས་པ་ནི་མདའ་དར་གཡང་ལ། གྲུ། དེ་རིང་སྦྱིད་པའི་གནམ་གང་
 ལ། །ཁྱིམ་འཛིན་འདི་ལ་རྟེན་བཅུགས་ནས། །ཚུགས་བཞི་མཆོམས་བརྒྱད་སྟུ་
 གཡང་བཀྲུག །དཀོན་མཆོག་ཅ་གསུམ་བྱིན་རྒྱབས་དང་། །གསང་སྤྲུགས་རིག་
 སྤྲུགས་ལུས་མཐུ་དང་། །བདེན་པ་ཐུབ་པའི་བདེན་མཐུ་དང་། །རྟེན་འབྲེལ་རྩལ་
 གྱི་ལུས་པ་ཡིས། །སྦྱིང་ཚུགས་ལྷ་ཡི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །འོག་ཚུགས་སྟུ་ཡི་སྟུ་གཡང་
 ཁྲུག །བར་ཚུགས་གཉན་གྱི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །སྦྱིང་བཞི་མི་ཡི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །ལྷ་
 སྦྱིན་སྦྱེ་བརྒྱད་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །རྒྱ་གར་དམ་པའི་ཆོས་གཡང་ཁྲུག །རྒྱ་ནག་བཅོན་
 བརྩེད་ཁྱིམས་གཡང་ཁྲུག །སྤྲུག་གཟིག་ལོར་གྱི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །ཟས་ལོར་གོས་
 གྱི་བཅུད་གཡང་ཁྲུག །བདེ་སྦྱིད་དཔལ་འབྱོར་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །དབུ་ནག་མི་ཡི་
 སྟུ་གཡང་ཁྲུག །གསེར་དབུལ་ལོར་གྱི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །དར་ཟབ་གོས་གྱི་སྟུ་གཡང་
 ཁྲུག །རྒྱང་བཞི་སྤྲུགས་གྱི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །བཟའ་བདུང་བཅུད་གྱི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །
 ཆོ་རིང་ནད་མེད་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །ཅི་བསམ་འགྱུབ་པའི་སྟུ་གཡང་ཁྲུག །ཕུན་
 ཆོགས་དགོ་ལེགས་གཡང་ཁྲུག་ཅིག །

གྲུ། །མི་རྩེར་འོང་རྩེས་ལ་མི་གཡང་ཤོག །ལོར་རྩེར་འོང་རྩེས་ལ་ལོར་གཡང་
 ཤོག །ཟས་རྩེར་འོང་རྩེས་ལ་ཟས་གཡང་ཤོག །སྦྱོ་སྦྱིན་འདྲ་བའི་ལོར་གཡང་ཤོག །

ས་གཞི་འདྲ་བའི་འབྲུག་གཡང་ཤོག། སྒྲུང་ཆར་འདྲ་བའི་ཟས་གཡང་ཤོག། རྒྱ་མཚོ་
འདྲ་བའི་འོ་གཡང་ཤོག། རྟགས་ཚལ་འདྲ་བའི་གོས་གཡང་ཤོག། བཅན་པོ་རྣམས་
ཀྱི་བཅན་གཡང་ཤོག། རླུག་པོ་རྣམས་ཀྱི་རླུག་གཡང་ཤོག། འཕེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་
འཕེན་གཡང་ཤོག། གཡང་ལ་གཡང་འཕེལ་གཏེར་གྱི་གཡང་། བྱིས་ལ་གཡང་
འཕེལ་མི་ཡི་གཡང་། བང་མཛོད་གཡང་འཕེལ་ལྗོངས་ཀྱི་གཡང་། ཞིང་ལ་གཡང་
འཕེལ་འབྲུག་གཡང་། ར་བར་གཡང་འཕེལ་རླུགས་ཀྱི་གཡང་། ཟས་ལ་གཡང་
འཕེལ་བཅུད་ཀྱི་གཡང་། འདྲེས་རྒྱ་མཚོ་མེད་པའི་གཡང་། འདྲེས་ལེགས་
ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པའི་གཡང་། བཀྲ་ཤིས་སུ་རྒྱ་མཚོ་གསུམ་པའི་གཡང་། འཁོར་
འདས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲུག་གཡང་རྣམས། འདི་རིང་ལྟ་བུ་འདི་རུ་ལེན། གཡང་གི་ར་བ་
འདི་ལ་བསྟུ། འདུལ་གྱི་མི་མོ་འདི་ལ་བསྟུ་མས། མི་ཉམས་མི་འཁོར་བཅུད་རུ་
འབྱེལ། རྒྱ་ཚོ་གཡང་གི་དངོས་གྲུབ་རྣམས། རྩོམ་སྤྱོད་བཞིན་རུ་འཐིབས་པར་
ཤོག། སྒྲུང་ཆར་བཞིན་རུ་འབེབས་པར་ཤོག། རྒྱ་མཚོ་བཞིན་རུ་འབྱེལ་བར་
ཤོག། རྒྱ་པོའི་རྒྱན་བཞིན་ཆད་མེད་ཤོག། ལྷན་པོ་བཞིན་རུ་བརྟན་པར་ཤོག།
བཅན་རླུག་འཕེན་དར་འཛོམས་པ་དང་། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷན་པར་ཤོག།
མཐའ་རྟེན་བཀྲ་ཤིས་བཛོད་པ་ནི། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་སྤྲུལ་བ་སྤྲུལ་དང་བཅས་
པ་ལྟ་དང་། དྲང་སྤྲོད་བདེན་པ་གྲུབ་པ་རྣམས་དང་དཀར་པོའི་སྤྲུགས་སྤྲོད་བ་
རྣམས་དང་བཅས་པས། བཀྲ་ཤིས་པའི་བདེན་ཚིག་བཛོད་ཅིང་མེ་ཏོག་ཆར་རུ་
བསྟེལ་བར་གྱུར། །

སུ་རྒྱ་མཚོ་གསུམ་པ་མངའ་བ་གསེར་གྱི་རི་པོ་འདྲ། འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་
མགོན་པོ་དྲི་མ་གསུམ་སྤངས་པ། སངས་རྒྱུ་པ་རྒྱ་མཚོ་པ་འདྲ་བ་འདྲའི་རྒྱན་
མངའ་བ། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དགེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་དང་པོ་ལོ། འདི་ཡི་ཉེ་བར་བསྟན་
པའི་མཚོག་རབ་མི་གཡོ་བ། འཇིག་རྟེན་གསུམ་ན་གྲགས་ཤིང་ལྟ་དང་མིས་
མཛོད་པ། ཚེས་ཀྱི་དམ་པ་སྤྱོད་དག་རྣམས་ལ་ཞི་བྱེད་པ། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དགེ་
བའི་བཀྲ་ཤིས་གཉིས་པོ་ལོ། འདྲེས་འདུན་དམ་པ་ཚོས་ལྷན་སྤྲོས་པའི་བཀྲ་ཤིས་

ལྷག་ལྟ་དང་མི་དང་ལྷ་མ་ཡིན་གྱིས་མཆོད་པའི་གནས། རྒྱལ་མཆོག་གི་མཆོག་རབ་དོ་ཆ་ཤེས་དང་དཔལ་གྱི་གཞི། འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དགེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་གསུམ་པའོ། །

གང་ལ་ཁེར་སྒྲ་རྣམས་ཆགས་པ། རྣམ་བཅོས་དྲི་མ་མེད་མཛད་ཅིང་། །
 ལྷགས་ཞི་གནོད་པ་མི་མངའ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། འདྲེན་པ་གང་ཞིག་འགོ་བ་རྣམས། ཐར་པའི་ལམ་དུ་འཇུག་མཛད་ཅིང་། རྣམས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྟོན་པ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། སྟོན་པ་འགོ་བ་རྣམས་གྱི་རྟེན། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་གྱི་ཕྱིར། གང་ཞིག་བདེ་བ་མངའ་མཛད་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། སྟོབ་པ་གང་ཞིག་བྱམས་པ་ཡི། །
 ལྷགས་གྱིས་འགོ་བ་འདི་དག་ཀུན། བྱ་གཅིག་བཞིན་དུ་རྟག་སྦྱོར་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། གང་ཞིག་འཁོར་བར་འགོ་བ་ཡི། སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་རྟེན་གྱར་ཅིང་། སྤྱིང་དང་དཔུང་གཉེན་གྱར་པ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། གང་ཞིག་ཆོས་ཀུན་མདོན་སུམ་གྱུར། གཙང་ཞིང་བཀྲ་བ་མི་མངའ་ལ། གསུམ་གཙང་གཙང་མར་མཛད་པ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། དཔའ་པོ་ཆེན་པོ་གང་སྟེས་པ། སུན་སུམ་ཆོགས་དོན་འབྱོར་གྱར་ཅིང་། དོན་གྲུབ་ཆོགས་གྲང་གྲུབ་པ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། གང་ཞིག་སྟེས་པས་ས་རྣམས་ནི། རྟགས་ཆལ་བཅས་པར་རབ་གཡོས་ཤིང་། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་རབ་དགའ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། བྱང་ཆུབ་སྟིང་པོར་གཤེགས་པ་ན། ས་དག་རྣམ་དུག་གཡོས་གྱར་ཅིང་། །
 བདུད་ཡིད་མི་བདེར་གྱུར་པ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། རྣམས་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྟོར་བ་ན། འཕགས་པའི་བདེན་པ་རྣམས་གསུང་ཞིང་། ལྷག་པའི་བསྟན་པ་གང་བྱུང་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། ཡིད་འཕྲོག་གང་ཞིག་ལུ་སྟེགས་བྱིད། ཐམས་ཅད་ཆོས་གྱིས་ཕམ་མཛད་ཅིང་། རྣམས་ཀུན་དབང་དུ་མཛད་པ་དེས། བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད་པར་གྱུར། སངས་རྒྱལ་བྱིད་ལ་བདེ་ལེགས་མཛད། བརྒྱ་བྱིན་ཆངས་པའི་ལྷ་རྣམས་དང་། འབྲུང་པོ་ཀུན་གྱི་བདེ་ལེགས་ནི། བྱིད་ལ་རྟག་དུ་བྱིན་གྱར་ཅིག སངས་རྒྱལ་བསོད་ནམས་མཐུ་

དག་དང་། །ལྷ་ཅན་མས་ཀྱན་གྱིས་བསམ་པ་ཡིས། །བྱིད་ཀྱི་འདོད་དོན་གང་ཡིན་
པ། །དོན་དེ་དེ་རིང་འགྲུབ་གྱུར་ཅིག །རྒྱུ་གཉིས་བྱིད་ཅག་བདེ་ལེགས་ཤོག །
རྒྱུ་བཞི་བྱིད་ཅག་བདེ་ལེགས་ཤོག །བྱིད་ཅག་ལམ་འགྲོ་བདེ་ལེགས་ཤོག །སྤྱིར་
འོང་དག་གྱུར་བདེ་ལེགས་ཤོག །ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ་ལེགས། །ཉི་མའི་
གྲུང་ཡང་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་ཤོག །བྱིད་ལ་སྤྱིག་
པར་མ་གྱུར་ཅིག །

བགེགས་རིགས་སྟོང་ཕྱག་བརྒྱད་ཅུ་ཞི་བ་དང་། །མི་མཐུན་གནོད་པའི་རྒྱུ་
དང་བྲལ་བ་དང་། །མཐུན་པ་འགྲུབ་གྱུར་ཕུན་སུམ་ཚྏགས་གྱུར་པས། །བཀྲ་
ཤིས་དེས་གྲུང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །

བསོད་ནམས་རི་བོ་བཞིན་ཏུ་བརྟན་པ་དང་། །རྒྱུད་འཛིན་ཉི་ཟླ་བཞིན་ཏུ་
གསལ་བ་དང་། །སྒྲོན་གྲགས་ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱ་བྱུང་གྱུར་པ། །བཀྲ་ཤིས་དེས་
གྲུང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །

ལོ་བརྒྱ་འཆོ་ཞིང་སྟོན་བརྒྱ་མཐོང་བ་དང་། །ཆོ་རིང་ནད་མེད་བདེ་སྦྱིད་
ཕུན་སུམ་ཚྏགས། །ཐེགས་པ་མཚོག་ལ་དེས་པ་འབྱོངས་བ་ཡིས། །བཀྲ་ཤིས་དེས་
གྲུང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །

རྒྱུན་པ་གཏོང་ཞིང་རྒྱལ་བྱིས་སྤྱང་བ་དང་། །བཟོད་པ་སྒྲོམ་ཞིང་བཙོན་
འགྲུས་བརྩམས་པ་དང་། །མཉམ་པར་འཛིག་ཅིང་གནས་ལྷགས་རྟོགས་པ་ཡིས། །
བཀྲ་ཤིས་དེས་གྲུང་དེང་འདིར་བདེ་ལེགས་ཤོག །

གནས་འདིར་ཉིན་མོ་བདེ་ལེགས་མཚན་བདེ། །ཉིན་མོའི་གྲུང་ཡང་བདེ་ལེགས་
ཤིང་། །ཉིན་མཚན་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་པ། །དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་བཀྲ་ཤིས་
ཤོག །སྐྱགས་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་ཆོག་ཐེང་རྒྱས་བརྩམས་ཆི་ལྷར་འོས་པ་བརྗོད་ཅིང་མེ་རྟག་འཛོར། །སྤྱིར་ཡང་།
ཉི་མ་ཐམས་ཅད་དག་བ་ཡིན། །རྒྱ་སྐར་ཐམས་ཅད་བཟང་པོ་ཡིན། །སངས་རྒྱས་
ཅན་མས་ནི་རྩ་འབྲུལ་ཆེ། །དགྲ་བཙུམ་ཅན་མས་ནི་ཟག་པ་ཟད། །བདེན་པའི་བདེན་
ཆོག་འདི་ཡི་མཐུས། །བདག་ཅག་རྟག་ཏུ་བདེ་ལེགས་ཤིང་། །ཆི་ལྷར་སྒྲོན་པ་ཀྱན་
འགྲུབ་ཤོག །མདྲ་ལོ་སྦྱོར་རྩ་ལ་ལ་ལོ་ཞེས་བདེན་པའི་ཆོག་གི་མཐའ་རྒྱས་སུ་བྱུང་། །དེ་

ལྷ་ར་ལས་སྤྲོན་བདུན་པོ་མཐའ་བཞེན་དང་བཅས་པ་རི་ལྷ་ར་བྱ་བའི་ཚུལ། ལག་ལེན་འགྲིགས་ཆགས་སུ་
བཀོད་པ་འདིའང་། རྩེ་བཞི་དག་གི་བ་བཅུ་དང་ལྷན་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོར་ལྷང་ཟེན་སྤྱལ་པའི་ཆོས་རྒྱལ་
རིན་པོ་ཆེའི་སྲིད་འཛིན་དུ། །སྤྲལ་ལྷང་ག་ཟེའི་གདུང་རིགས་ཀྱི་བཙུན་མོ་དམ་པ་མེས་པའི་ཆོ་ཉེ་བར་
མཐོ་བས་མཆོམས་སྤྱར་ཏེ། །ལྷ་ཤེས་སུ་རྒྱུ་མས་པའི་སྤྲལ་རིག་འཛིན་པ་ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་
མཆོས་ལྷང་ར་འཆི་མེད་ལྷ་སྤྱི་དག་འཆོལ་དུ་གྲིས་པ་དགེ་ལྡན་འཕེལ། །མདྲ་ལོ། །

རིས་སུ་མ་ཆད་པའི་སྤྲོན་ལམ། །སྤྲལ་མོ་བ་ཀྱི་ཡོང་ཁོམ་དང་བསྐྱན་ནས་སྤྱར་ཆོག་པ། །ཆོས་
དབྱིངས་ལྷན་གྱིས་གྲུབ་པ་ལ། །དབྱེར་མེད་འཁོར་འདས་ཡོངས་སུ་རྒྱུགས། །དུས་
གསུམ་སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་པའི་ཡུལ། །ཆོས་སྤྱུ་མཆོག་གི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །རྣམ་སྤྱང་ཡེ་
ཤེས་གངས་ཅན་མཆོ། །མི་འབྲུགས་རྒྱལ་པོ་ལ་སོགས་པའི། །རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་
འཁོར་གྱིས་བསྐོར། །འོངས་སྤྱོད་རྒྱུགས་སྤྱི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །བྱབ་ཆེན་རྒྱལ་བ་
གསེར་མདོག་ཅན། །བསྐལ་བཟང་སངས་རྒྱུ་སྤྱོད་གི་དབུས། །རྣམ་འཕྱུལ་བསམ་
གྱིས་མི་བྱབ་པའི། །སྤྱལ་སྤྱུ་མཆོག་གི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །སྤྱུ་གསུམ་ལྷན་གྲུབ་ཡོངས་
རྒྱུགས་ཤིང་། །ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ཀྱི་དབྱིལ་འཁོར་དུ། །རོ་བོ་ཉིད་གྱིས་ཐམས་ཅད་
མཁྱེན། །སྤྱུ་བཞི་ཡོངས་རྒྱུགས་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །སེམས་དཔའ་རང་བྱུང་རྩི་རྩེ་
ནི། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རྩེད་པ་ལྟར། །བདག་གཞན་ཡོངས་ཀྱི་དབུལ་བ་
སེལ། །དགོས་འདོད་འབྱུང་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་
གྱིས། །བྱུགས་རྩེའི་འོད་ཟེར་སྤྲུགས་མེད་འཕྲོ། །བཙོ་ལྷའི་རྩ་བ་ཏན་རྒྱུས་ལྟར། །འཛམ་
སྤྱིང་བདེ་བའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག །འཛམ་སྤྱིང་བདེ་བར་མཛད་དུ་གསོལ། །

ཡེ་ཤུ་བརྒྱུད་པ།

ཆོ་རབས་ལས་ཚིས་སྒྲུབ་པ་བརྒྱུས་པ།

ས་བཅད་དང་པོ། རྩ་ཆེན་མེ་ལྷའི་བྱུང་ཁོངས།

པོད་ཀྱི་མིའུ་གཏུང་རྩ་ག་གི། །ཁམས་ལ་འབྱུང་བ་ལྷ་སྤེ་བས། །ཀེག་ཤིང་རི་
མེ་ཀྲང་ས་དང་། །ཤང་ལྷགས་འུ་ཆུ་རྩས་ཆེན་ལ། །སྒྲུ་ནི་ཤིང་ཁམས་ལྷག་ལ་གྲ། །
སྒྲུ་ནི་མེ་ཁམས་ར་ལ་གྲ། །སྒྲུ་ནི་ས་ཁམས་ཤ་བ་གྲ། །དབྱ་ནི་ལྷགས་ཁམས་རྒྱང་
ལ་གྲ། །འབྱ་ནི་ཆུ་ཁམས་གཡག་ལ་གྲ། །དེ་ནམས་རྩས་ཆེན་མེ་ལྷ་ཡིན། །རྩས་
རིགས་སོ་སོའི་བྱུང་ཆོས་ནི། །སྒྲུ་འགག་གེ་བ་འདར་ཀེག་ཤིང་། །སོ་བར་སྒྲུ་
འདོན་རི་མེ་ཁམས། །ཉི་ཁུང་དབྱགས་སྒྲུང་ཀྲང་ས་དང་། །ཁ་གདང་ཆེ་འབྱར་སྒྲུ་
ནས་དབྱགས། །འོང་བ་དེ་ནི་ཤང་ལྷགས་ཁམས། །མཆུ་སྒྲུང་མཆུ་འཁྱམ་འུ་ཆུ་
བཤད། །རྩས་རིགས་སོ་སོའི་བྱུང་པའི་ཡུལ། །བེ་དཀར་གཞུང་རུ་བཀོད་པ་ལ། །
[[ཤིང་ཁམས་པའི་ཡུལ་ཁོངས]] ཀེག་ཤིང་གཏོགས་པའི་རྩས་མིང་ནི། །རྩྭ་རྩབ་རྩྭ་
གཤག་གཡག་མེ་ཉག །སྒྲུག་ཁ་གྲབ་ཆག་རྣམས་སོགས་ཡིན། །

[[མེ་ཁམས་པའི་བྱུང་ཡུལ]] རི་མེར་གཏོགས་པའི་རྩས་མིང་ནི། །མཆེམས་སིང་
གཏོས་ཁིད་གད་རྩངས་གཉན། །དཔོན་རིག་སོ་ག་རི་མེ་སྒྲུས། །གཡས་རལ་
མཆེལ་བྱི་འཁོར་རྩྭ་དང་། །སོ་རོལ་སྒྲུ་མི་འོལ་སེ་དང་། །འོ་བུན་འོ་རྒྱང་དོར་སོ་
སྒྲུན། །དབས་ལི་གནན་སྒྲུལ་མེ་ཡར་བྱིལ། །ཡན་གཤེན་ཆོགས་སྒྲུང་འབྲིང་ནང་
དང་། །རྩྭ་ཐོད་ཆེ་བྱ་རྩྭ་བལ་གྲུང་། །རི་མེ་མལ་བལ་བདུད་གོང་སྒྲི། །འདར་སྒྲུལ་
འབྲིང་མཆེམས་མེ་ཁམས་སྒྲུ། །

[[ས་ཁམས་པའི་བྱུང་ཡུལ]] ཀྲང་ལ་སྒྲུ་ནམ་སྒྲུ་ཆོ་ལོ། །རྒྱང་རྩྭ་ཡ་འོང་བྲབ་
ས་སྒྲུང་། །སོ་འོང་སྒྲུལ་གྲུལ་སྒྲུལ་ཐག་ནམ། །བྱང་མ་ཨ་རོང་ལྷུ་མ་རྩྭ་གོང་། །དེ་
ནམས་ས་ཡི་ཁམས་སྒྲུ་བཞེད། །

【ལྷགས་ཁམས་ཀྱི་བྱ་ལུ་ལུ།】 ཤང་ལྷགས་སྟེ་བ་བྱ་ལྱང་རྒྱ། ལྷུ་མ་པ་ཐོར་ར་སྐང་སྐྱས་
རལ། འཇ་ལྷོག་སྐྱ་ལྷགས་མར་པ། འཇ་པ་སྐྱ་རི་གྲུ་མི་པག ལྷ་པ་མི་འོ་ལྷེ་
ཞོར་གྱ། ལྷ་ཉིངས་སྐྱ་མདའ་སྐྱ་ཤ་མི། སྐྱང་འཇང་སྐྱང་ལྷོག་ལ་སྐྱས་དང་། ལྷ་
མ་མ་ཤུད་སྐྱེད་འབྲེ་བྱི་མ། ལྷ་མ་མ་ཅེ་ང་ལོ་ལྷགས་ཅང་། ཉིལ་གེ་བྱང་པ་ལྷ་
བཀའ་སྐྱེར། སྐྱེ་མཐིང་ངོར་རྩེ་ ཅངས་ཆུ་ཡོད། ལྷགས་ཀྱི་ཁམས་སྐྱ་གཏོགས་པ་
ཡིན། །

【ཆུ་ཁམས་པའི་བྱ་ལུ་ལུ།】 འུ་རྒྱུ་ཤུད་པུ་ལྷེ་འུ་སྟོ། ལྷེ་འུ་ལང་རུ་སྐྱ་རུ་བ་རི་འུ། འོར་
པོ་འང་འུ་སྐྱ་ལུ་པོ། མཛོ་པ་དེ་འུ་གྲུ་རྒྱ་སྐྱ་བས། སྐྱོགས་གཙུགས་ཀྱང་པོ་འུ་པོ་
བཟོ། འཇིན་བྱ་ལྷོག་རོ་དོ་པོ་གཟུས། སོག་པོ་འུ་རུ་ཤི་འུ་ཤོ། འོར་པོ་ཤོ་ལོ་
དགོ་ལམ་ཤུད། ལྷ་ལོ་ནས་སྐྱ་ཆེ་སྐྱང་དང་། སྐྱང་ཞོ་བལ་པོ་བཟོ་སྐྱང་པོ། གེ་
འུ་ནམས་ནི་རྒྱ་ལ་གཏོགས། འགའ་ཞིག་སྐྱེས་སྐྱར་ཁམས་བཅི་བའི། ལྷགས་ལ་
བཞེད་པར་ཡོད་ན་ཡང་། རྒྱུ་པར་དག་པའི་རིང་ལྷགས་མིན། །

【འདིར་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་རུས་རིགས་ཟེར་བ་དེ་མིང་ཅམ་མ་ཡིན་པ་མི་སོ་སོའི་ཤ་བྲག་རུས་
གསུམ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག འདེར་ན། སྐྱད་འགག་གེ་བ་འདར་གེག་
ཤིང་། སོ་བར་སྐྱ་འདོན་རི་མེ་ཡིན། ཞེས་སོགས་རུས་རིགས་གང་ཡིན་མིའི་གཤིས་དང་སྤྱི་
ནམ་པ་ལ་བརྟག་ནས་རྟོགས་སྐྱབ་པ་བརྟན་ཡོད་པ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་རུས་རིགས་ཟེར་བ་ལུས་ཀྱི་
འབྲུང་བའི་ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་དེང་རུས་ཚན་རིག་གིས་ང་ཚོའི་མི་
སོ་སོའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་རྒྱས། DNN བརྟག་དཔྱད་བྱ་བ་དང་དོན་གཅིག་པར་མཐོང་།
བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ནང་རུ་མི་རིགས་གཞན་ལ་མེད་པའི་བསམ་སྟོ། ལུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་
གནས། ལྷ་ཞེས་པ་ཞིག་མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པར་ངོས་
འཛིན་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ལྷ་དེ་བརྟན་པོར་ཡོང་བའི་ཆེད་རུ་སོ་སོ་ལ་ལྷ་ཤིང་། ལྷ་མཚོ། ལྷ་རྟོག་
ལྷ་གཡུ་ལ་སོགས་པ་སོར་ལྷག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་དང་། ཞོར་རྒྱས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་
སྐྱར་མང་པོ་བཤད་ཡོད་འདུག གནའ་བོའི་བོད་མི་ནམས་ཀྱིས་རུས་རིགས་སོ་སོའི་ལྷ་རྟོག་
ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་ནི། ལྷོང་ནི་ས་ཁམས་ཤུ་བ་ལྷ། འགྲུལ་ནི་རྒྱ་ཁམས་གཡག་ལ་
ལྷ། འདབ་ནི་ལྷགས་ཁམས་ཀྱང་ལ་ལྷ། ལྷ་ནི་ཤིང་ཁམས་ལྷག་ལ་ལྷ། ལྷོ་ནི་མི་ཁམས་ར་ལ་ལྷ།
ཞེས་ལྷ་རྟོག་སོ་སོར་ངོས་འཛིན་བྱས་ཡོད།】

ས་བཅད་གཉིས་པ། ཆོ་རབས་ལས་ཕྱིས་དེའ་བརྒྱ་མའི་རྟུ་མིག

༥ དེ་ནས་རྟུ་བརྒྱ་པ་ནི། །གཅིས་དེའ་བཞི་ལ་སྒྲོས་དེའ་གཅིག །མེད་རུ་མི་
རུང་དེའ་གཉིས་ཏེ། །མི་འགྱུར་སྤྱང་གི་དེའ་ལྷ་ཡིན། །རྒྱ་འདྲེའི་དེའ་གྲངས་བརྒྱ་
ལྷག་གཅིག །བཏང་གཅོད་དེའ་ནི་ཉི་ཤུ་དང་། །སྒྲིར་བཅུས་བརྒྱ་དང་སྐམ་ཅུ་
རྩ་ག །དེས་པར་གཏན་པབ་བཙེ་བ་སྟེ། །

གཅིས་དེའ་བཞི་རུ་གྲགས་པ་ནི། །གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོའི་དེའ་དང་གཅིག །ཁྲ་
བ་སྒྲོན་པོའི་དེའ་དང་གཉིས། །འག་པོ་དམག་མིའི་དེའ་དང་གསུམ། །རུས་
ཆོད་མཆོན་ཆའི་རྟུ་བཞི། །འདི་རྣམས་གཅིས་དེའ་བཞི་རུ་གྲགས། །

སྒྲོས་དེའ་ཆད་ཆེན་ཆད་རྒྱུད་དང་། །མ་ལོ་བྱ་ལོ་ཤོགས་དག་ལོ། །གང་ཡིན་
སྒྲོས་དེའ་གཅིག་ཡིན་ཏེ། ༡ །དེ་ཡང་ས་ཁམས་ཀྱངས་མཆོན་ན། །ཆད་ཆེན་
འབྱུག་ལ་ཆད་རྒྱུད་ཀྱི། །དབང་ལོ་སྤང་ལྷག་རྟ་རྒྱལ་མ། །བྱ་སྒྲེལ་བྱ་ལ་བྱི་པག་
ཤོགས། །སྤྲུག་ཡོས་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༢ །སྒྲོན་པོ་རི་ནི་མེ་ཁམས་པ། །ཆད་
ཆེན་བྱི་ལ་ཆད་རྒྱུད་འབྱུག །དབང་ལོ་རྟ་རྒྱལ་སྤྲུག་ཡོས་མ། །སྤང་ལྷག་བྱ་ལ་
བྱ་སྒྲེལ་ཤོགས། །བྱི་པག་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༣ །བཅུན་མོ་གེག་ནི་ཤིང་
ཁམས་པ། །ཆད་ཆེན་ལྷག་ལ་ཆད་རྒྱུད་སྤང་། །དབང་ལོ་སྤྲུག་ཡོས་བྱི་པག་མ། །
རྟ་རྒྱལ་བྱ་ལ་བྱི་འབྱུག་ཤོགས། །བྱ་སྒྲེལ་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༤ །རྒྱན་མ་
ཏུ་ནི་རྒྱ་ཡི་ཁམས། །ཆད་ཆེན་འབྱུག་ལ་ཆད་རྒྱུད་ཀྱི། །དབང་ལོ་བྱི་པག་བྱ་སྒྲེལ་
མ། །སྤྲུག་ཡོས་བྱ་ལ་རྟ་རྒྱལ་ཤོགས། །སྤང་ལྷག་གཉི་ནི་དག་ཡིན་ནོ། ༥ །སྤམ་
ཤང་ནི་ལྷགས་ཁམས་པ། །ཆད་ཆེན་སྤང་ལ་ཆད་རྒྱུད་ལྷག །དབང་ལོ་བྱ་སྒྲེལ་བྱི་
འབྱུག་མ། །བྱི་པག་བྱ་ལ་སྤྲུག་ཡོས་ཤོགས། །རྟ་རྒྱལ་གཉིས་ནི་དག་ཡིན་
ཏེ། །གང་ཡིན་སྒྲོས་དེའ་གཅིག་རུ་གྲགས། །

① སྒྲོས་པོའི་ཤོག་ཁམས་འབྱུང་བ་ནང་འཕྲད་ལ་བརྟག

② སྒྲོས་ཁྲའི་ལྷག་ཁམས་འབྱུང་བ་ནང་འཕྲད་ལ་བརྟག

③ སྒྲོས་ཉིན་དབང་ཐང་གི་འབྱུང་ཁམས་ནང་འཕྲད་ལ་བརྟག

④ སྒྲོས་པོའི་རུས་ཆོད་ཀྱི་སྤྱང་རྟའི་འབྱུང་ཁམས་ནང་འཕྲད་ལ་བརྟག

མེད་རུ་མི་རུང་རྟེན་གཉིས་ནི། །ཁ་ཡན་ཁོང་ནོང་སེ་ཞིག་དང་། །ཁ་རལ་
འབྲུན་ཁྱུར་གང་རྟེན་གཅིག །སྒྲིས་པའི་རུས་སམ་བཅི་རུས་ཀྱི། །རུས་ཚོད་ངོས་
བཟུང་རྟེན་གཅིག །

མི་འབྲུར་སྒྲུང་གི་རྟེན་ལྟ་ནི། །བཅི་བྱའི་ཕ་ལོ་གང་ཡིན་དེ། །བཅིས་ལ་ཕ་
སྒྲུངས་གང་ཡིན་དང་། །མ་ལོ་བཅིས་པའི་མ་སྒྲུངས་གསུམ་། །མ་ཡི་ལོག་མེན་
གར་བབས་དང་། །སྒྲིས་རུས་བབས་པའི་སྤར་སྒྲི་ཡིན། །བྱ་མོ་ཡིན་ན་ཕ་ལོའི་
ཚོབ། །མ་ཡི་ལོས་བྱ་མ་སྒྲུངས་བཞི། །ཁྲ་བ་གང་ལ་སྒྲིས་པའི་རྟེན། །མི་འབྲུར་
སྒྲུང་གི་རྟེན་ལྟ་ཡིན། །

དེ་དག་ལྟ་ལ་བཅི་བྱ་ཡི། །སྒྲོག་གིས་འཐབ་པའི་སྒྲོག་རྟེན་ལྟ། །ལུས་ཀྱིས་
འཐབ་པའི་ལུས་རྟེན་ལྟ། །དབང་ཐང་འཐབ་པའི་དབང་རྟེན་ལྟ། །སྒྲུང་རྟེན་
འཐབས་པའི་སྒྲུང་རྟེན་ལྟ། །སྒྲོག་ལུས་དབང་སྒྲུང་བཞི་པོ་ཡང་། །རང་དང་མ་
བྱ་སྒྲོགས་དག་སྒྲི། །མི་འབྲུར་སྒྲུང་གི་རྟེན་ལྟ་ལ། །མ་དང་འཐབས་པའི་མ་རྟེན་
ལྟ། །བྱ་དང་འཐབས་པའི་བྱ་རྟེན་ལྟ། །སྒྲོགས་དང་འཐབ་པའི་སྒྲོགས་རྟེན་
ལྟ། །དག་དང་འཐབས་པའི་དག་རྟེན་ལྟ། །དེ་ལ་སྒྲོག་རྟེན་ཉེར་ལྟ་དང་། །ལུས་
ཀྱི་རྟེན་ཉེར་ལྟ་དང་། །དབང་ཐང་རྟེན་ཉེར་ལྟ་དང་། །སྒྲུང་རྟེན་རྟེན་ཉེར་ལྟ་
བཅས། །དེ་ལྟར་རྟེན་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག །མ་སྒྲོགས་དཀར་ལ་བྱ་དག་ནག །ས་རྒྱ་
ནང་འཕྲད་དཀར་པོ་དང་། །ཤིང་ལྷགས་མེ་ནང་ནག་རེ་པོར། །བཏང་གཙོད་རྟེན་
ཉི་ཤུ་ལ། །སྒྲོག་གི་རྟེན་དཀར་ནག་བགངས། །ལུས་ཀྱི་རྟེན་དཀར་ནག་
བགངས། །དབང་ཐང་རྟེན་དཀར་ནག་བགངས། །སྒྲུང་རྟེན་རྟེན་དཀར་ནག་
བགངས། །དེ་ལ་ཤར་འབྱེད་རྟེན་བཞག །རེ་རེ་ལ་ཡང་ཁ་དམར་གདགས། །
གནམ་ལོ་ཆེ་ཡི་སྟོད་ཀྱི་ས། །ཁྲ་བ་ཆེ་སྤང་ཞག་རུས་ཀྱིས། །ཆེ་སྤང་སྟོད་རྩྭ་
འབྲས་བྱ་བརྟག །

① མ་སྒྲུངས་གསུམ་ནི། རང་སྒྲིས་རུས་ཀྱི་ལོ་དེར་མའི་ལོག་མེན་དང་། སྤར་ཁ། རང་སྒྲིས་རུས་ཀྱི་
གནམ་ལོའི་སྒྲི་བ་སྟེ་རང་གི་ལུས་སྒྲི་བཅས་ལ་ཟེར། རང་སྒྲིས་པའི་ལོ་དེའི་མའི་བབས་སྒྲི་ལ་འང་བཅི་
སྒྲོ་ལོད།

དབང་ཁྲུང་རྟེན།

དབང་རྟེན་ཉེས་ལྟ།					ཁྲུང་རྟེན་ཉེས་ལྟ།				
རང	མ	བྱ	ཤོགས	དག	རང	མ	བྱ	ཤོགས	དག

མི་ཚའི་སྟོང་སྟོང་དབྱེ་བའི་བརྟག་ཐབས།

གཙུག་ལག་སྟོང་ཐང་ལས་གཙུག་སྟོང་ཁྲུང་ཁྲུང་ལ་བསྟོད་པ་དགའ།															
གཙུག་				སྟོང་								སྟོང་			
སྟོང་ཁྲུང་ལྟ།				སྟོང་ཁྲུང་ལྟ།								སྟོང་ཁྲུང་ལྟ།			
རང་།				མ།		བྱ།		ཤོགས།				དག།			

གཙུག་སྟོང་སྟོང་ལའི་སྟོང་མའི་འབྲས་བྱ་ནི། རང་མ་བྱ་ཤོགས་དག་བཅས་ཀྱི་རེའུ་མིག་ལྟ་སྟེད་རུ་
བཅད། དེ་དག་རེ་རེའི་ནང་རུ་སྟེད་རུ་སྟོན་ལྟས་དབང་ཁྲུང་གི་རེའུ་ལའི་རེའུ་མིག་བཞི་རེ་བཅད།
ཐུར་རུ་མ་ཁྲུངས་དང་། མ་ཁྲུངས། སྟོང་ཁྲུངས། སྟོང་ཁྲུངས། ཁྲུང་ཁྲུངས་བཅས་ཀྱི་རེའུ་མིག་ལྟ་

ལོ་ལྔ་ཞག་རྒྱུ་བཅེས་པ་ཡི། །དར་གུད་ཞག་མལ་རྟེན་བཞི། །དེ་ཡང་སྒྲིག་གི་
དར་གུད་ནི། །བཅི་བྱ་གང་སྒྲིག་གནས་ལོ་ལྔ་ཉིད། །ལུས་ཀྱི་དར་གུད་སྒྲིག་ལྔ་ཉི
ཉིད། །དབང་ཐང་དར་གུད་སྒྲིག་ཞག་ཉིད། །ལྷང་རྟེན་དར་གུད་སྒྲིག་རྒྱུ་
ཉིད། །བཟང་རྒྱག་དཀར་མོ་རན་རྒྱག་ནག །

གནས་ལོ་ཆོ་ཡི་སྒྲིག་གིས། །ལྔ་བ་ཆོ་སྒྲིག་ཞག་རྒྱུ་གིས། །ཆོ་སྒྲིག་སྒྲིག་རྒྱག་
འབྲས་བྱ་བརྟག །ཅིས་པའི་དར་གུད་ཞག་མལ་རྟེན་བཞི་རྒྱས་པར་དབྱེ་བའི་
དར་གུད་རྟེན་བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱ་ཞེས་པ་ནི། །ནག་ཅིས་བརྟེན་བྱང་སྒྲིག་པོ་ལས།
༡ སྒྲིག་གི་རྟེན་ལྔ་ཉི། སྒྲིག་རང་གི་དར་གུད། སྒྲིག་གི་མའི་དར་གུད། སྒྲིག་གི་
བྱའི་དར་གུད། སྒྲིག་གི་སྒྲིགས་ཀྱི་དར་གུད། སྒྲིག་གི་དབྱའི་དར་གུད་བཅས་རང་
རྟེན་ལྔ། ༢ སྒྲིག་གི་མ་རྟེན་ལྔ་ནི། སྒྲིག་གི་མའི་རང་ཁམས་དར་གུད། མ་ཡི་མའི་
དར་གུད། མ་ཡི་བྱའི་དར་གུད། མ་ཡི་སྒྲིགས་ཀྱི་དར་གུད། མ་ཡི་དབྱའི་དར་
གུད། ༣ སྒྲིག་གི་བྱ་རྟེན་ལྔ་ནི། སྒྲིག་གི་བྱ་རང་ཁམས་ཀྱི་དར་གུད། བྱའི་མ་ཡི་
དར་གུད། བྱ་ཡི་བྱའི་དར་གུད། བྱའི་སྒྲིགས་ཀྱི་དར་གུད། བྱའི་དབྱའི་དར་གུད་
བཅས་ལྔ། ༤ སྒྲིག་གི་སྒྲིགས་རྟེན་ལྔ་ནི། སྒྲིག་གི་སྒྲིགས་ཁམས་ཀྱི་དར་གུད།
སྒྲིགས་ཀྱི་མའི་དར་གུད། སྒྲིགས་ཀྱི་བྱའི་དར་གུད། སྒྲིགས་ཀྱི་སྒྲིགས་ཁམས་དར་
གུད། སྒྲིགས་ཀྱི་དབྱའི་དར་གུད་བཅས་ལྔ། ༥ སྒྲིག་གི་དབྱ་རྟེན་ལྔ་ནི། སྒྲིག་གི་
དབྱ་ཁམས་དར་གུད། དབྱའི་མའི་དར་གུད། དབྱ་ཡི་བྱའི་དར་གུད། དབྱ་ཡི་
སྒྲིགས་ཀྱི་དར་གུད། དབྱ་ཡི་དབྱའི་དར་གུད་བཅས་དབྱ་རྟེན་ལྔ་བཅས་སྒྲིག་
རྟེན་ཉིད་ལྔ། དེ་བཞིན་རྒྱ་ལུས་དང་། དབང་ཐང་། ལྷང་རྟེན། རྒྱས་ཁམས་བཅས་
ལྔ་ལ་སོ་སོའི་རང་མ་བྱ་སྒྲིགས་དབྱ་བཅས་ལྔ་རེ་སྒྲིག་ནས་དར་གུད་བསྒྲུབ་བའི་
རྟེན་བརྒྱ་དང་ཉིད་ལྔ་ཉི་ཐོག་རྒྱ་བཏང་གཙོ་བོ་རྟེན་ལྔ་བརྒྱན་པས་རྟེན་
བརྒྱ་དང་ལྔ་བརྒྱ་ཐམས་པའོ། །

པ་མེས་དར་གུང་རྒྱ་མ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་རེའུ་མིག

ཐུར་དེད་རྟེལ་བཞི། པ་མེས་སྟོག་ལྷན་དབང་ལྷན་ ཁམས།			བྱུང་དེད་རྟེལ་བཞི། པ་མེས་སྟོག་ལྷན་དབང་ལྷན་ཁམས།			འབྲུང་དེད་རྟེལ་བཞི། པ་མེས་སྟོག་ལྷན་དབང་ལྷན་ཁམས།		
སྟོག་			སྟོག་			སྟོག་		
ལྷན་			ལྷན་			ལྷན་		
དབང་			དབང་			དབང་		
ལྷན་			ལྷན་			ལྷན་		

གཅེས་བའི་རྟེལ་བཞིའི་ཁ་དམར་ནི། །གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོའི་རེའུ་ནི། །དཀར་ན་
རྒྱལ་པོའི་བཀའ་མི་བཀྱོན། །སྟེས་པ་ཡིན་ན་སྟོམ་སྟོག་ཆོད། །བུད་མེད་ཡིན་ན་
གཏམ་སྟན་སྟོས། །ནག་ན་རྒྱལ་པོའི་བཀའ་ཆད་འཕྱོག་ །སྦྱིད་རྩྭ་མང་ལ་རྩྭ་
ཤས་ཆེ། །ལྷས་ལ་ན་ཆ་རྒྱན་མི་ཆད། །

ཆེ་བ་སྟོན་པོའི་རེའུ་ནི། །དཀར་ན་སྟོན་པོའི་སྟོགས་མི་འཛོལ། །ལྷང་པ་ལུ་
ཐུང་ཅམ་ཞིག་ནས། །སྦྱང་ནི་ལག་ངར་ཅམ་ཞིག་འདོན། །ནག་ན་སྟོན་པོའི་
གཤམ་ནས་ཡལ། །མཐོན་པོ་བྱམས་ལ་དམའ་མོས་སྦང་། །རྟག་ཏུ་དག་དང་ཁ་
སྦྱས་མོད། །

ཞག་པོ་དམག་མིའི་རེའུ་ནི། །དཀར་ན་དམག་དཔུང་མཐའ་ནས་རྒྱས། །ནད་
ཏུང་ཆེ་ལ་བར་ཆད་མེད། །གདོན་དང་འདྲེ་ཡིས་གནོད་མི་འགྱུར། །ནག་ན་མི་
དང་སྤྱང་གཞི་འོང་། །མི་སྟོང་འཇལ་ལམ་ཡང་ན་ལེན། །རྟག་ཏུ་ཁ་སྦྱས་རྒྱན་མི་
ཆད། །

དུས་ཆོད་མཆོན་ཆའི་རེའུ་ནི། །དཀར་ན་མི་འཕྲོ་རྟེལ་འཕྲོ་བཟང་། །མི་ནོར་
མཐའ་ནས་རྒྱས་པ་འོང་། །ནག་ན་མཆོན་ཆ་བཅའ་ཡིས་བྱིར། །དཔལ་མདུང་
སྦྱང་པ་ཆག་ཅས་ཏེ། །མི་ནོར་ཀྱན་ལ་ངན་པར་བཤད། །ཅིས་གསུངས། །ལལ་རྒྱན་
ལག་ལེན་ནི། །བཙེ་བྱའི་སྟོག་གིས་གནམ་ལོའི་སྟོག་ལ་འཐབ། །བཙེ་བྱའི་ལྷས་ཀྱིས་སྦྱོས་ཆེའི་ལྷས་

ལ་འཐབ། བཙི་བྱའི་དབང་ཐང་གིས་སྒྲིམ་ཉིན་གྱི་དབང་ཐང་ལ་འཐབ། བཙི་བྱའི་ཁྱད་ནས་
 སྒྲིམ་དུས་གྱི་ཁྱད་ན་ལ་འཐབ་པའི་རྟེན་འབྲས་དཀར་ནག་གང་བཞོད་དགོས། ཉན་ཅིས་བརྟེན་
 བྱང་སྟོང་པོ་ལས། གནམ་ལོ་རྒྱལ་པོའི་རྟེན་ནི། དཀར་ན་ཞེས་སྟགས་བཞི་ནི། འཐབ་རྒྱ་མེད་
 ཁྱད་བཤད་པ་བཤད་པ་ན་དཀར་པོ། ངན་ན་ནག་པོ་ཐོར་བ་ཡིན། ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟར་ལོ་
 བཤད་སྐབས་སུ་ལོ་ངན་ལྷགས་བཞི་མེ་བརྒྱད་དང་། སྐར་རྒྱུད་དུག་སྟགས་ལོ་ཁམས་ངན་པ་ཅུ་
 འཕོད་པའི་ལོ་ཁམས་དེ་དག་ལ་སྒྲིམ་ན་རྟེན་ནག་དང་། དེ་དག་མ་ཡིན་པ་ལ་རྟེན་དཀར་
 བཞོད་པ་མཚོན་བྱེད་ཅན་བྱེད་སྟོལ་ཡང་ཡོད་པར་སྟུང་།

ས་བཙན་གསུམ་པ། སྒྲིམ་རྟེན་རྒྱལ་ཁམས་བཞེབས་རྒྱལ།

【ཆད་ཆེན་ལོ་པ】 རུས་ཆེན་ལྷ་པོ་དེ་དག་ལ། ཆད་ཆེན་ལོ་པ་གཅིག་བྱང་
 བ། །མི་ཆེན་བཟང་དྲག་འབྱུང་བ་སྟེ། །ཀྱན་གྱིས་བཀྱར་ཁིང་ཆོག་གཟུང་
 བཅན། །དལ་མ་བརྒྱ་ཡི་མགོ་པོ་ཡང་། །ལྷག་མ་གཅིག་གིས་བཅིངས་དང་
 མཚུངས། །མི་ལྟའི་དཔོན་དང་ར་ལྟའི་རྒྱ། །མི་འཕྲོ་ངན་ཡང་ཉེ་འཕྲོ་
 བཟང་། །རྩ་མ་ངན་ཡང་ལུང་ཐག་བཟང་། །ཆོ་རིགས་ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་
 རྒྱུད། །སྟོང་གི་དབུས་སུ་བཞག་ནས་ཁྱད་། །གཡང་འཆང་ཆོ་ལྟར་དག་ལ་
 གདགས། །རབ་རྩ་མི་བྱང་བྱིམ་པ་བྱ། །ལོ་འདི་མེད་ན་ཁྱོད་ཉིད་ལ། །ཁྱོ་བརྒྱ་
 ཡོད་ཁྱད་གྲོས་གཞན་འདྲི། །མེད་རྩ་མ་རུང་ལོ་ཡིན་ནོ། །

【ཆད་རྒྱུད་ལོ་པ】 ཆད་རྒྱུད་ལོ་པ་གཅིག་བྱང་བ། །པ་ཆན་ནང་ལ་རབས་ཆད་
 མང་། །ཆོ་རིགས་བཟང་སྟེ་དར་གུང་ཆེ། །ལོ་བྱང་རྒྱ་ཁའི་ཟེལ་པ་འདྲ། །ཁ་ཉིན་
 པོ་ཡང་མ་ཡིན་ཏེ། །བཀྱ་གིས་པོ་ཡང་དཀའ་བ་ཡིན། །རང་ཉིད་དབུལ་ན་པ་
 མས་ཕུག །རང་ཉིད་ཕུག་ན་པ་མས་དབུལ། །དགྲ་ལ་གཉེན་རྩ་བཟུང་བས་
 འཕུང་། །ལོ་འདི་ཕུགས་གྱི་བང་མཛོད་ཡིན། །ཆན་རིགས་རྩར་ས་བཟང་ཟེན་
 བ། །དེ་ཡི་ཡོན་ཏན་པ་སྟིད་ནི། །ཟིན་པས་མནའ་མ་གྲོས་འཕེལ་འོང་། །

【མ་ལོ་པ】 བསྐྱེད་པའི་མ་ལོ་བྱང་བ་ན། །མ་སྐྱ་བཟང་པོའི་བྱ་ཆ་སྟེ། །བྱས་
 པའི་དབང་ཐང་ཆེ་བ་ཡིན། །གཉེན་ལས་འཕྲོས་པའི་ཁ་མཚུ་ཡིས། །རང་གི་ཡུལ་

དང་འབྲེལ་དུ་ཉེ། །པ་ཤན་ནང་དུ་ཞི་འཁོན་འོང་། །མཐོན་པོ་དམའ་བར་བྱས་
པ་ཡིས། །གང་གང་འདྲ་ལ་སྟོང་པ་སྟེ། །ཕྱི་གཞིས་ཆེ་ཡང་ནང་ནོར་ཆུང་། །
བསགས་པའི་ལོ་བྱད་གང་སྟོངས་ཆེ། །རུར་ས་རྒྱས་པས་ལེན་པ་ཡིན། །པ་སྟེ་ལ་
བརྟེན་བྱ་སྟེ་ཆགས། །མི་ཡི་ནོར་ལ་བྱ་ར་བྱེད། །རི་བའི་ས་ནས་གཏམ་སྟན་འོང་། །
མི་བརྒྱད་ས་ན་མར་ལ་ནི། །གཞུ་མགོ་རྟོག་པས་མནན་པ་མང་། །དག་མགོ་བྱེན་
དུ་མི་འཆོར་རོ། །

【རང་ལོ་པ】 རང་གི་དབང་ལོ་བྱུང་བ་ན། །དབང་གི་དངོས་གྲུབ་བབས་པ་
ཡིན། །སློ་གྲོས་མི་ལ་མི་འདྲི་སྟེ། །པ་ཆན་ནང་ནས་གཡང་བས་བ། །ཏ་ཅང་སྡུ་
མཁས་དྲགས་ན་འཕྱང་། །སེམས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་ལྟ་བ་མཐོ། །དག་གྲོགས་རང་གསུམ་
སྟན་ཅིག་ན། །བཞག་པ་བྱེད་མནའ་མར་ངན། །པ་མེས་རུར་ས་བབང་བེན་
ན། །རི་རབ་སྤུས་བྱས་རྒྱ་མཆོར་འཕྱང་། །མཆོ་ལ་དར་ཆགས་གངས་སྟོང་འདྲ། །
ལོ་ཡི་སློ་མོ་རྒྱབ་རྟེན་ཡིན། །འདི་མེད་ཁྱོད་ཀྱི་པ་ཆན་སར། །དམག་བརྒྱ་ཡོད་
ཀྱང་དཔོན་གཞན་བྱེད། །རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འཆོར་བ་ཡིན། །

【བྱ་ལོ་པ】 བྱ་ལོ་པ་གཅིག་བྱུང་བ་ན། །པ་སྟེ་ལ་བརྟེན་བྱ་སྟེ་ཆགས། །རྒྱས་
ཁར་བས་ནོར་དབང་ཐང་ཆེ། །སྦྱར་ཆོ་དར་གྱིས་གཏུམས་པའམ། །ཕྱབ་མའི་
འོག་རྒྱ་ཆུ་འདྲན་བཞིན། །པ་ཆན་ནང་ནས་ངན་གཤོམས་ཡོད། །པོ་ལྟ་གཅིག་
པས་མི་ཐན་ཏེ། །རང་ཉིད་བཅན་ས་བབྱང་ན་ལེགས། །པ་ཆན་སྦྱི་ཡིས་ཁྱོད་ལ་
སྟོབ། །སློ་བ་ངན་ཀྱང་ལུང་ཐག་བབང་། །རྒྱལ་ནི་དམངས་སུ་མི་འབབ་ལ། །
རུས་ཀྱི་མལ་ས་མི་གཏོང་ཞིང་། །རྟེན་འཆག་པ་མི་གཏོང་རོ། །པ་བས་བྱ་དྲག་
སྤངས་ལ་ནི། །མེ་མཆེད་བྱ་བས་ཆ་དྲག་པ། །གསེར་ལ་གཡུ་ཡིས་སྤུས་པ་འདྲ། །
སྟག་ལ་རིས་བཀྱ་འདི་མེད་ན། །ད་ལྟ་བབང་ཡང་ཐ་མ་ངན། །

【གྲོགས་ལོ་པ】 གྲོགས་ལོ་པ་གཅིག་བྱུང་བ་ན། །ཁམས་ཀྱིས་བརྒྱབ་པའི་ལོ་ཡིན་
ཏེ། །པ་མའི་ནོར་གྱིས་པན་མི་ཐོགས། །རྟག་རྒྱ་བས་ནོར་དག་རྒྱ་སྤང་། །དར་
གུད་འཕོ་སྤུས་ཤིན་རྒྱ་མང་། །ཕྱི་མེས་བྱམས་ལ་ནད་མི་སྤང་། །ལོ་འདི་ནོར་གྱི་
ལོ་ཡིན་ལ། །ད་ལྟ་སྤྱད་སྤུམ་མིར་འཆོལ་ཀྱང་། །ཐ་མ་ལུག་སྤང་གང་གི་བདག །

ལེགས་པ་བདག་གིས་བྱས་ཀྱང་ཀྱང་། འོ་སོ་གཞན་གྱིས་བྱེད་པ་འབྱུང་། འདུལ་
བོ་བདག་གིས་བྱས་ན་ཡང་། ཁ་ཆོ་གཞན་གྱིས་བྱེད་པ་འབྱུང་། ཏྲ་བརྒྱ་ལྷག་
སྟོང་བདག་པོ་བྱེད། ལྷ་ལྷོགས་སྟོག་ལ་སྒྲོབ་པ་འཆོལ། བྱུང་མེད་དཔལ་ཁ་བྱེད་
པ་འབྱུང་། །

【དག་ལོ་པ།】 དག་ལོ་པ་གཅིག་བྱུང་བ་ན། འདྲ་ཆམས་བསད་གྱིས་མི་ལང་
པ། གུམ་པ་ནང་གི་དོ་རྒྱུང་འདྲ། ལ་བརྒྱ་བསད་ཀྱང་བྱ་བརྒྱ་ལྷང་། ལེན་པ་
མེད་ཀྱང་མི་ཆམས་སྤང་། བྱས་པ་མེད་ཀྱང་ཞེ་བརྒྱག་མང་། འཁྱོད་པ་མེད་
ཀྱང་མི་ཡིས་འཕྱ། འདུན་པ་བག་ཅམ་བསྐྱུངས་ན་ལེགས། ལ་ཆོན་ནང་དུ་དམེ་
སྒྱགས་འོང་། ག་རེ་བྱས་པས་མི་ཁྱོད་གྱིས། སྤུ་ནས་བྱས་འདེབས་མདར་ས་
བཀོ། མི་བརྒྱད་ནང་ན་དམེ་གི་འོང་། ཏྲ་ག་དུ་དག་དང་ཁ་མཆུ་མོད། མི་
སྟོང་ཏྲ་སྟོང་འང་ལ་བ་དང་། སྒྲ་བ་མི་ཉན་མཇིང་པ་འཁྱོག་ ལྷལ་གྱི་མཐའ་
བབྱུང་གྱིང་སྒྲུབ་སྟོད། ལ་ཆོན་གསེབ་ན་མི་སྟོད་དོ། །

ས་བཅད་བཞི་པ། མེད་མི་རྒྱུང་བའི་རྗེས་འབྲེལ།

【ཁ་ཡན་ལོ་པ།】 འཐབ་བྱེད་སྟོག་དང་འཐབ་བྱ་དབང་། ཁ་བྱ་དག་སྟོགས་གང་
འཕྲད་བརྒྱགས། སྟོག་དང་དབང་ཐང་གཅིག་པ་དེ། ཁ་ཡན་ལོ་ཞེས་བྱ་བ་ཡིན། །
མཐོ་དུ་མི་ཡིས་མི་སྟོར་ཡང་། འདམའ་དུ་རང་མི་ཉན་པའི་ལོ། ཐབ་དུ་སྤྱང་
ཡང་སྤྱ་དུ་ལེན། རྒྱ་ཡིས་བྱིར་ཀྱང་རྒྱང་ལག་གཡོབ། སྤུ་གངས་ཆེ་བས་མདའ་
ཆབ་ཆེ། འདྲུང་སྟོན་དཔངས་མཐོ་གཡུ་འབྱུག་ལྷིར། ཁྱེད་གྱི་མ་མེས་དེ་འདྲ་
བྱུང་། སྟོན་ལྷར་བཤད་ན་འདི་ལྷར་ཏེ། ཆོ་སྟོན་ལུས་ཀྱི་ཁ་རྗེ་རྒྱུང་། ཞེས་ས་
ཀྱི་ལྷག་བསྐྱེད་མང་བ་ཡིན། ཁྱིར་ཤིའི་འདྲེ་དང་ས་བདག་གཞོད། འདར་བྱུང་
གོང་སྟོངས་ཤིན་དུ་ཆེ། འགྲངས་སྟོགས་མགར་བའི་སྤྱད་པ་འདྲ། སྤྱིད་ལྷག་
ལག་པའི་སྟོ་རྒྱུབ་འདྲ། རྒྱང་པ་ཡ་གཅིག་སྐམ་ལ་གནས། ཡ་གཅིག་གཤེར་
གནས་འགོ་བྱས་སྟོད། སྟོད་དམ་བྱས་ན་འགོ་བ་དང་། མི་ཆོ་སྤྱིད་ལྷག་སྤྱ་
མང་འོང་། འདེད་ག་སྤྱི་ཡི་ཆང་ཡིན་ཞིང་། བྱེ་བྱག་སོ་སོའི་འབྲས་བྱ་ནི། ༡ ཤིང་

གི་རྟག་ཡོས་ས་ཁུ་ཡི། །ཁ་ཡན་ཡིན་པས་གྲགས་པ་ཆེ། །པ་མེས་རྣམས་དང་
 འཁྲོགས་ཡུན་ཐུང་། ༡ མེ་ཡི་རྟ་རྒྱལ་བཟའ་ཆང་གི། །ཁ་ཡན་ཡིན་པས་གོང་
 རྒྱངས་ཆེ། །བུ་ཆ་གསོ་བ་དཀའ་བ་ཡིན། ༢ རྩ་ཡི་བྱི་སྟག་བུ་ཆ་ཡི། །ཁ་ཡན་
 ཡིན་པས་བུ་ཆ་ལ། །དབང་པོ་རྒྱུན་ཅན་འབྲུང་བ་དང་། །མི་ཆོ་གཅིག་ལ་རྒྱུད་
 རྟག་མང་། ༣ རྩལ་གྱི་བྱ་རྒྱུལ་གཉེན་རྣམས་དང་། །ཞང་པོའི་ཁ་ཡན་ལོ་ཡིན་
 པས། །གཉེན་དང་ཞང་པོ་ལས་འཕྲོས་པའི། །གོ་མཆོན་ཆེད་དུ་ཁ་རྒྱས་རོ་། །
 ༤ ས་ཡི་སྤང་ལུག་ཁྱི་འབྲུག་བཞི། །མ་དང་ཕྱི་མོའི་ཁ་ཡན་ཏེ། །མ་ཕྱིའི་རིང་ལ་
 ལོངས་རྒྱུད་ཆེ། །ཆོ་རིང་རང་དང་འཁྲོགས་ཡུན་རིང་། །
 [ཁོང་ནོང་ལོ་པ] དབང་ཐང་སྟོག་གི་མ་རུ་ལོང་། །ཁོང་ནོང་ལོ་པ་ཞེས་སུ་
 གྲགས། །ཁྱི་གྱི་པ་མེས་ས་ན་ཡར། །རྟག་གཟིག་གཉིས་ཀྱི་གྲུང་ཡང་བསྐྱེབས། །
 རྟོན་པོ་གཉིས་ཀྱི་ངར་ཡང་བསྐྱེབས། །གཡི་རྒྱུང་གཉིས་ཀྱི་གྲ་ཡང་བསྐྱེབས། །ག་
 མ་ཆག་ཅིང་རྒྱ་མ་ཉམས། །ཟེར་བའི་མི་བརྒྱད་ངག་རུ་འོང་། །རྒྱུན་རྩར་བཤད་
 བ་ཁྱིད་རང་ངམ། །པ་ཆོན་དག་གི་ས་ནས་མར། །བྱིས་སར་བྱེ་བྲལ་བྱེ་ཞིག་
 འོང་། །པ་མེས་མགོ་རུས་རུར་མ་འབྱོར། །དེའི་རྒྱུན་ས་བདག་གནོད་པ་ཡོང་། །
 ཆོ་ལོ་བརྒྱར་རྒྱུལ་བུ་ཆ་དཀོན། །ཐ་མར་རབས་ཆད་འབྲུང་ཉེན་ཡོད། །ཡོ་བྱད་ཆོ་
 རྒྱུད་གོང་རྒྱངས་ཆེ། །ཆོ་རྒྱུད་རྒྱུད་པའི་ཉི་མ་ཤར། །རྒྱུད་རུས་དུ་རྒྱུག་བབས་ཉེན་
 ཡོད། །དེ་དག་རྒྱུ་ཡིན་བྱེ་བྲག་རུ། ༡ རྩ་ཡི་རྟག་ཡོས་བུ་ཆ་ཡི། །ཁོང་ནོང་ཡིན་
 པས་བུ་ཆ་ལ། །ནལ་དང་མི་གཙང་དབང་རྒྱུན་རོ་། ༢ ཤིང་གི་རྟ་རྒྱལ་ས་ཁུ་
 ཡི། །ཁོང་ནོང་ཡིན་པས་ས་ཁུ་ནི། །བྱིས་སུ་ཤི་དང་རབས་ཆད་འོང་། །བྱད་མེད་
 ཡིན་ན་ནོར་བརྒྱག་རོ་། ༣ ས་ཡི་བྱ་རྒྱུལ་མ་ཕྱི་ཡི། །ཁོང་ནོང་ཡིན་པས་མ་ཕྱི་
 ལ། །དབང་པོའི་རྒྱུན་དང་བྱེ་བྲལ་འབྲུང་། ༤ རྩལ་གྱི་བྱི་སྟག་ཞང་པོ་ཡི། །
 །ཁོང་ནོང་ཡིན་པས་ཞང་པོའི་སྟོགས། །དར་གྲུད་ཤིན་རུ་ཆེ་བ་ཡིན། ༥ མེ་ཡི་སྤང་
 ལུག་ཁྱི་འབྲུག་བཞི། །བདག་དང་བཟའ་ཆང་ཁོང་ནོང་ཡིན། །ཡོ་བྱད་གོང་
 རྒྱངས་ཆེ་བ་དང་། །བུ་ཆ་རིགས་འགའ་གསོ་བ་འབྲུང་། །

[[སེ་ཞིག་ལོ་པ]] དབང་ཐང་སྒྲིག་གི་བྱ་རུ་སོང་། སེ་ཞིག་ལོ་ཞེས་བྱ་བར་
གྲགས། གནམ་གྱི་ཉི་མ་ཟླ་བ་འདྲ། སྒྲི་སེར་རྒྱང་དམར་ཆེ་ལངས་ཀྱང་། །ཁང་
པའི་དྲོད་ནི་མི་ཡལ་ལོ། ལུན་པའི་སྒྲིག་རུམ་འཐིབས་ན་ཡང་། ཟླ་བའི་བཀྲག་
མདངས་མི་འཆོར་རོ། །དག་ལྟ་ཕོ་ལྟས་མགོན་སྒྲིབས་བྱེད། །བཅན་ཕྱག་རི་
བཟང་དག་ལ་འགོ། །

སྒྲིག་རྣམས་བཤད་ན་འདི་ལྟར་ཏེ། མི་ཁྱོད་ཞིང་གཡང་ཞོར་གཡང་ཉམས། །
ནད་རུ་གྲང་ནད་རྒྱ་སེར་དང་། བྱིས་སར་བྱེ་བྲལ་བྱེ་ཞིག་འོང་། སྒྲིས་པ་དར་མ་
གྱི་ཤིའམ། མི་དྲག་སྒྲིས་ཀྱང་ཆོ་མི་རིང་། །རང་ལ་འགྱོད་པ་མེད་གྱུར་གྱང་། མི་
ལ་མགུ་བའི་རུས་མ་མཆིས། དེ་དག་སྒྱི་ཡིན་བྱེ་བྲག་རུ། ༡ མེ་ཡི་རྟག་ཡོས་
བཟའ་ཆང་གི། སེ་ཞིག་ཡིན་པས་ས་མེས་རིང་། །འཕན་དར་ལྟན་ཡང་རང་གི་
རིང་། ཀྱང་སྒྲོངས་ཆེ་ཞིང་འཁོར་ལ་གཟན། མི་སྒྲོང་རྟ་སྒྲོང་འབབ་ཉེན་ཡོད། །
༢ ས་ཡི་རྟ་སྒྲུལ་མ་སྒྱི་ཡི། སེ་ཞིག་ཡིན་པས་ས་སྒྱའི་སར། བྱིས་ལ་བྱེ་བྲལ་བྲས་
པའམ། གྱི་དང་གཅོང་གི་ཤི་བ་ཡོད། བྱ་ཆ་དབང་ཐང་རྒྱང་བས་ན། མཐོང་བ་
མང་ཡང་འདུར་བ་ཁྱུང་། ༣ རྒྱ་ཡི་བྱ་སྒྲིལ་ཞོར་རྣམས་གྱི། སེ་ཞིག་ཡིན་པས་ས་
མེས་རྣམས། ཕྱག་ཀྱང་རང་ཉིད་སྒྲིགས་པ་ཡིན། ཞོར་ནི་གང་སྒྲོངས་འབྱུང་བའི་
ས། ༤ ཤིང་གི་བྱེ་བྲག་ས་ཁུ་ཡི། སེ་ཞིག་ཡིན་པས་ས་ཁུའི་རིང་། ཀྱང་སྒྲོངས་
དར་གྱུད་རབ་རུ་ཆེ། དལ་གྱི་མི་བས་བྲས་མི་བྲམས། །རང་སྒྲོ་དྲག་སྒྲི་གཉའ་
གཅོག་མང་། ༥ ཕྱགས་གྱི་བྱི་འབྱུག་སྒྲང་སྒྲང་བཞི། ཞང་པའི་སེ་ཞིག་ཡིན་
པས་ན། ཞང་པོ་དར་གྱུད་གང་སྒྲོངས་ཆེ། དལ་ས་འཕོ་སྒྲིས་བྱེད་པ་དང་། མི་
སྒྲོང་རྟ་སྒྲོང་འབབ་ཉེན་ཡོད། །

[[འདུན་ཁུར་ལོ་པ]] དབང་ཐང་སྒྲིག་གི་དག་རུ་སོང་། འདུན་ཁུར་ལོ་པ་ཞེས་
སྒྲིག་གས། བྱི་རུ་དག་འཁྱེད་གོངས་པ་གསལ། བྱང་རུ་བཀྲ་སྒྲི་ཤེས་བཞིན་
གསལ། སྒྲིང་རུ་བྱ་འཕུར་ཆོར་བ་ལ། འོག་རུ་བྱི་ཡང་འཕྱལ་བ་ཆོར། །ལ་ལོགས་
སེམས་ལ་ཅི་ཡོད་པ། །ང་ཡི་སེམས་ལ་སྤྲེལ་གསལ། །

ངན་པའི་ཁ་དམར་འདི་ལྟར་ཏེ། །ཁྱོད་གྱི་ཆོ་དབུས་ས་ནས་མར། །བྲེལ་བ་
བྱས་ཀྱང་དོན་འབྲས་མེད། །གཡང་ཉམས་ཆོང་ཉེས་ནོར་གོད་འོང་། །ཟླ་ངན་
སྐྱིད་ལྷག་མང་བ་ཡིན། །ཉེ་བ་དག་ལྡང་ན་ཆ་མོད། །དེ་དག་སྤྱི་ཡིན་ཕྱི་བྲག་རྩ།
༡ ལྷགས་གྱི་སྤྲུག་ཡོས་ཞང་པོ་དང་། །གཉེན་གྱི་འདུན་ཁུར་ལོ་པ་ཡིན། །ཞང་པོ་
ས་ན་དར་གུང་ཆེ། །ནོར་རྩལ་སྤྲུག་ན་ཆོ་ཐུང་ཞིང་། །ཆོ་རིང་གུར་ན་དབུལ་བ་
ཡིན། ༢ ཆུ་ཡི་ན་སྤྲུལ་ནོར་རྩལ་གྱི། །འདུན་ཁུར་ཡིན་པས་ནོར་རྩལ་ལ། །གང་
སྟོང་དར་གུང་རབ་རྩ་ཆེ། །ཉེ་བར་དག་སེམས་དམེ་གི་འཁོར། ༣ མེ་ཡི་བྱ་སྤྱེལ་
བཟང་ཆོང་གི། །འདུན་ཁུར་ཡིན་པས་བཟང་ཆོང་ལ། །བྲེལ་བལ་གི་ཆད་འོང་
བའི་ངོ་། །བྱ་ཆོ་གིན་རྩ་གསོ་བ་དཀའ། །སྤྱོ་བུར་ཡེ་འཕྲོགས་བྱུང་དོགས་ཡོད།
༤ ས་ཡི་བྱི་ཕག་མ་སྤྱི་ཡི། །འདུན་ཁུར་ཡིན་པས་མ་སྤྱི་དང་། །ཆོ་ཐུང་གཉན་
དང་གི་ཡིས་གི། ༥ གིང་གི་བྱི་འབྲུག་སྐྱང་ལྷག་བཞི། །པ་ཁུའི་འདུན་ཁུར་ལོ་པ་
ཡིན། །པ་ཁུ་གཉིས་དང་འཕྲོགས་ལྷན་ཐུང་། །ཟླ་ངན་མང་རྩ་འབབ་པ་དང་། །
པ་སྤྲུག་ལུལ་ས་སོ་སོར་འཛིན། །

[[ཁ་རལ་ལོ་པ]] དབང་ཐང་སྒྲོག་གི་སྒྲོགས་སོང་ན། །ཁ་རལ་ལོ་པ་ཞེས་སྤྱ་
འཕོད། །ཁྱོད་གྱི་པ་མེས་ས་ནས་ཡར། །གངས་དཀར་མཐོངས་ན་སེང་སྐད་
འདོན། །དགུང་སྟོན་དབྱིངས་ནས་འབྲུག་སྐད་སྒྲོག། །ཁྲི་གདུགས་གལ་ན་ཉེ་མ་
རྒྱ། །དབུལ་གྱི་བུམ་ནང་ཤེལ་ཐིག་འབབ། །ལྷ་ཡི་སྤྲུལ་དང་སྤྲུན་བུ་མོད། །སྟོབས་
ཟེར་མི་བརྒྱད་འོང་བས་བཟང་། །

སྟོན་ལྟར་བཤད་ན་འདི་སྐད་ཟེར། །མི་བརྒྱད་ཞིང་ས་གཉིས་དང་གསུམ། །
འཛིན་ཏེ་ལ་ལ་དར་ཞིང་རྒྱས། །ལ་ལ་ཆོངས་གིང་གུང་པ་དང་། །ལ་ལ་གསོན་
པོར་འབྲམས་པ་འོང་། །མ་དང་འཕྲོགས་ལྷན་ཐུང་བར་འགྱུར། །ད་ལྟ་ཁྱོད་གྱི་ས་
ནས་མར། །སེང་གེ་གངས་བལ་བྱི་རུ་སོང་། །སྤྲུག་མོ་ནགས་བལ་ལ་རུ་སོང་། །
མི་དང་ནོར་བལ་ཀུན་གྱིས་བརྟམ། །ཡོ་བྱད་གང་སྟོངས་ཆེ་བ་སྟེ། །ཞང་ཁང་འཕོ་
སྤྲུས་བྱས་པ་ཡོང་། །དག་ལྟ་བཟང་པོ་འགོ་བ་ཡིས། །སྟོར་ལ་དར་ཆེན་འབྲུར་
ལྟར་འོང་། །དེ་དག་སྤྱི་ཡིན་ཕྱི་བྲག་རྩ། ༡ ས་ཡི་སྤྲུག་ཡོས་མ་སྤྱི་ཡི། །ཁ་རལ་

ཡིན་པས་མ་སྤྱི་ལ། །ཕན་ཐོགས་རྒྱུ་ཞིང་འགྲོགས་ཡུན་ཐུང་། །ཞང་ལ་དར་
གུང་ཆེ་བ་འབྱུང་། ༡ ལྷགས་ཀྱི་རྩ་སྤྱུལ་ཞང་པོ་དང་། །གཉེན་གྱི་ཁ་རལ་ལོ་ཡིན་
ཏེ། །ཞང་པོ་འགྲོགས་ཡུན་ཐུང་། །བྱས་པ་མི་འབྱུབ་མ་བྱས་འབྱུབ། །
༢ མིང་གི་བྱ་སྤྱིལ་པ་ཁུ་ཡི། །ཁ་རལ་ཡིན་ཏེ་པ་ཁུ་དང་། །འགྲོགས་ཡུན་ཐུང་
ཞིང་འཁོན་སེམས་ཆགས། །ནད་ཡམས་གཙང་གིས་འཆི་བར་དོགས། ༤ མེ་ཡི་
བྱི་ཕག་རང་ཉིས་ཀྱི། །ཁ་རལ་ཡིན་ཏེ་པོ་དར་ནས། །ནལ་བྱས་མོ་དར་ནལ་ཕྱག་
འབྱུང་། །མི་བརྒྱད་དབང་པོ་སྦྱོར་ཅན་དང་། །ནལ་བྱས་ཟིན་པ་འོང་བ་ཡིན། །
ཁོར་རྩས་ཕྱག་ཀྱང་ཕན་ཐོགས་དགལ། ༥ རྩ་ཡི་སྤྱང་ལྷག་བྱི་འབྱུག་བཞི། །ཁོར་
གྲོགས་གཉིས་ཀྱི་ཁ་རལ་ཡིན། །ཁོར་ལ་གང་སྤྱོད་ས་དར་གུང་ཆེ། །ཉིས་པ་མེད་
པའི་ཁ་ཡོག་འབྱུང་། །ཆོང་དང་སོ་ནམ་བྱས་པའང་། །ཁོར་རྩས་ལ་ཁའི་བྱ་སྦྱོ་
འདྲ། །ཞིས་གསུངས་སོ། །

ས་བཅད་ལྔ་ལ། །བརྒྱ་ལྷག་གཅིག་གི་ཁ་དམར་འབྲེལ་བཞད།

☆ ༡ སྤྱོག་གི་རང་རྟེན་དགར་བ་ན། །རིན་ཆེན་ཆོ་ལི་གཏེར་ཞེས་བྱ། །རྒྱུང་
རྩས་གསོ་སྤྱ་རྩས་ཆོ་རིང་། །པ་དང་ཁུ་པོ་ཀུན་ལ་བཟང་། ༢ སྤྱོག་གི་མ་རྟེན་
དགར་བ་ན། །པ་ཁུ་དར་བའི་ཆོ་ཡུག་ཡིན། །རྒྱུ་བརྟེན་མི་ལ་མི་འཆོལ་ལོ།
༣ སྤྱོག་གི་བྱ་ནི་དགར་བ་ན། །ཆོ་རིང་ཆོ་ལི་བརྟེན་སྤྱར་རྩྱགས། །ཐོན་བྱ་བྱེད་སྤྱོ་
བ་ཡིན། ༤ སྤྱོག་གི་སྤྱོགས་ནི་ལྷགས་པ་ན། །ཁོར་ནི་མིག་པ་ཁ་དབྱག་འཕྲོད།
༥ སྤྱོག་གི་དབྱ་རྟེན་དགར་བ་ན། །གཙང་དང་ནད་གཞི་རྩིང་པ་འཛེམ། །ཟས་
དན་དམུ་རྩ་འོང་བའི་ངོ་། །

★ ༡ སྤྱོག་རྟེན་ནག་ན་སྤྱིས་པ་ན། །རྒྱུང་རྩས་གསོ་དགའ་ཆོ་ཡང་ཐུང་། །ཆོ་
སྤྱུབ་ཆོ་གཟུངས་ཆོ་ཆོག་བྱ། ༢ སྤྱོག་གི་མ་ནི་ནག་པ་ན། །པ་ཁུ་རབས་ཆད་སྤོ་
སྤྱོང་འོང་། །པ་ཁུ་དར་གུང་ཆེ་བ་ཡིན། ༣ སྤྱོག་གི་བྱ་ནི་ནག་པ་ན། །སྤྱོ་
གཉིས་ཀྱི་བརྟེན་སྤྱར་ཐུང་། །མིག་པ་ཁ་དབྱག་མི་འཕྲོད་དོ། ༤ སྤྱོག་གི་སྤྱོགས་
རྟེན་ནག་པ་ན། །བྱ་བྱེད་མང་ལ་སྤོ་ཤོ་ཆོད། །སྤོང་ལ་མི་དགའ་འགྲོ་ལ་དགལ། །

ཀླང་པ་རྒྱུད་གི་འཁོར་ལོས་བསྐྱོར། ༥ རྒྱོག་གི་དག་རྡེལ་ནག་པ་ན། ཀླན་སྤི་
གཞོན་སྤི་དར་སྤི་མེད། །

☆ ༡ ལུས་ཀྱི་རང་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །ཁ་རྩེ་དར་ཞིང་དབང་ཐང་རྒྱས། །
གཟུགས་བཟང་བྱད་ལེགས་ཁྱིམ་ས་ཟིན། ༢ ལུས་ཀྱི་མ་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །མ་
སྤྱ་འགྲོགས་ཡུན་རིང་བ་ཡིན། ༣ ལུས་ཀྱི་བྱ་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །བྲིབ་བྱ་མོ་གསོ་
བ་སྤྲ། ༤ ལུས་ཀྱི་གྲོགས་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །རྒྱུས་པ་བྱད་མེད་བཟང་དང་
ཐུད། །བྱད་མེད་ཡིན་ན་མོ་བཟང་འཕྲོད། ༥ ལུས་ཀྱི་དག་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །
ནད་མོད་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་འོང། །མ་ཁྱ་སྦྱོན་དང་དཔུ་རྒྱས་འཆི། །

★ ༡ ལུས་ཀྱི་རང་རྡེལ་ནག་པ་ན། །ནད་མོད་དབང་པོ་སྦྱོན་ཅན་འོང། །
ལུས་བསྐྱར་ལུས་བསྐྱེད་སྤང་བ་གདགས། ༢ ལུས་ཀྱི་མ་རྡེལ་ནག་པ་ན། །མ་སྤྱ་
འགྲོགས་ཡུན་སྤང་བ་ཡིན། ༣ ལུས་ཀྱི་བྱ་རྡེལ་ནག་པ་ན། །བྲིབ་བྱ་མོ་གསོ་བ་
དཀའ། ༤ ལུས་ཀྱི་གྲོགས་རྡེལ་ནག་པ་ན། །མ་རྩེ་རྒྱུད་ཁྱོད་ལུས་པ་དང་། །
མར་ཀླན་ཐང་ལ་ལྷུང་བ་འདྲ། ༥ ལུས་ཀྱི་དག་རྡེལ་ནག་པ་ན། ལུས་ལ་ནད་
དང་གཙོང་མེད་བཟང་། །

☆ ༡ དབང་ཐང་རང་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །ལོངས་སྦྱོད་ཆེ་ཞིང་འདོད་རྒྱ་
འཕེལ། ༢ དབང་ཐང་མ་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །ཞང་པོ་ཆོ་བོ་འགྲོགས་ཡུན་རིང་།
༣ དབང་ཐང་བྱ་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །བྱ་མོ་མ་ལས་མཛོངས་པ་འོང། །བྱ་མོས་
གྲོགས་ཀྱང་མང་བ་རྟེན། ༤ དབང་ཐང་གྲོགས་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །ལོ་ལེགས་
བྲན་གཡོག་མོ་མོ་བྱམས། ༥ དབང་ཐང་དག་རྡེལ་དཀར་བ་ན། །ཁོར་ཉམས་
དག་ལྟ་འཆོར་བ་ཡིན། །

★ ༡ དབང་ཐང་རང་རྡེལ་ནག་པ་ན། །དོན་མེད་གསོན་འཇལ་སྦྱོང་མོ་
བྱེད། །ཀླས་ཁར་ཁོར་སྤྱགས་གང་སྦྱོངས་ཆེ། །ཡུལ་ཁ་གཉིས་སྤྱ་བཟུང་ན་ལེགས།
༢ དབང་ཐང་མ་རྡེལ་ནག་པ་ན། །ར་བྱི་རྩ་བོང་གཅིག་བཟུད་བྱེད། །ཞང་ཉེ་
དར་གུད་ཆེ་བ་ཡིན། ༣ དབང་ཐང་བྱ་རྡེལ་ནག་པ་ན། །བྱ་མོ་གྱུང་མོ་ཤོ་རེ་

ན། །ཁྱི་རྒྱ་ན་ མདངས་ནག་ལྷིང་བ་འདྲ། ༥ །ཟས་ནོར་དབང་ཐང་རྒྱུང་བ་
ནི། །སྒེར་སྒྲོང་^①ཁྱི་ཡིས་བལྟགས་པ་འདྲ། ༦ །མི་ལ་མཛོ་བརྒྱུད་ཡོད་ཅི་ན། །སྒྱུལ་
ནག་ཐུར་^②ལ་རྒྱག་པ་འདྲ། །དཀར་པོ་བཞི་སྒྲིང་མང་བ་ནི། །སྒྲུང་སྒྲིང་སྒྲིང་གྱི་ར་
བ་ཡིན། །སྒྲོང་ལ་བྱུང་ན་ཆོ་སྒྲོང་ནི། །པ་མ་བྱམས་ཤིང་སྒྲིང་བ་ཡིན། །བར་དུ་
བྱུང་ན་བཅན་སྒྱུག་ལྟན། །

སྒྲུང་དུ་བྱུང་ན་རྒྱས་ཁར་སྒྲིང་། །ཉི་མ་རྒྱས་ཁར་བྱོ་བ་ཡིན། །ནམ་སྒྱུགས་བཟང་བས་
ཤིན་དུ་དག། །ནག་པོ་སྒྱ་བཞི་མང་བ་ན། །རབས་ཆད་ཁྱི་མ་ཡིན་སྒྲོང་ནག་ན། །
དུའུ་ལམ་སྒྲིང་སྒྱུག་མང་དུ་འོང་། །བར་དུ་ནག་པོ་བཞི་སྒྲིང་བྱུང་། །ཁྱི་རྒྱ་
གསེར་གྱི་སྒྲོམ་ཡོད་ཀྱང་། །དགོས་དུས་ས་ནོ་བོང་བ་འདྲ། །གཤམ་དུ་བྱུང་ན་
སྒྲོགས་དང་གཡང་། །ཁ་ན་ཡོད་པ་ཆེ་ཡིས་འཕུལ། །ལག་ན་ཡོད་པ་མི་ལ་
ཤོར། །བྱ་བརྒྱ་ཡོད་ཀྱང་མཐར་རབས་ཆད། །

མ་བཅད་བྱག་ལ། རྒྱོག་ལྷས་དབང་ཐང་གཅོད་བྲལ་ཁ་དམར།

༥ དེ་ནས་གཅོད་བྲལ་ཁ་དམར་བསྟན། །སྒྲོག་གི་འབྲུང་བས་ལྷས་གཅོད་ན། །
པ་མའི་དྲིན་ལན་རྒྱུང་བ་འོང་། །རྒྱུང་དུས་མི་སྒྲོ་འགྲིམས་པ་ཡིས། །ཁང་ཉེའི་
དྲིན་གྱིས་འཆོ་བ་ཡིན། །ཡང་ན་བྱ་སྒྲིང་དྲིན་ལན་འཆོ། །ཁ་རྩེ་རྒྱུང་ཁིང་སྒྱུག་
བསྐལ་མང་། །སེམས་གྱིས་བྱ་བྱེད་མང་བྱེད་ཀྱང་། །འབྲུབ་པ་ཉུང་ཁིང་སྒྲིང་སྒྱ་
ལ། །བྱེ་ཁིག་བྱས་པའི་སྒྱག་ཆད་མང་། །པ་སྒྲོ་སྒྲོ་ཤི་ཉེ་ཆ་ལག །དྲིན་ཅན་ཤི་
འོང་དེ་མིན་ན། །ཁ་སྒྲུས་གཅིག་ནི་རྒྱག་དུ་ལྟང་། །སྒྲོག་གིས་ལྷས་ལ་སྒྱར་བསྒྲིང་
ན། །དེ་ལས་སྒྲོག་སྒྲེ་བཟང་བར་བཤད། །

སྒྲོག་གིས་དབང་ཐང་ལ་བཅད་ན། །པ་མས་ལྷལ་ཁིང་མི་ལ་འཆོར། །རང་
གི་ནོར་ལ་ཤོར་ཤོད་འབྲུང་། །ཁྱི་གྱི་འཕོ་འཕྱུགས་མང་ཡོད་ཅིང་། །རང་ནོར་
གཡང་ཅན་ཁྱི་ཁར་འཆོར། །ནང་གི་ནོར་ལ་ཤོད་སྒྲོངས་ཆེ། །རང་གི་སྒྲོས་ལ་རང་

① མཐའ་ནག་ལ་དཀྱིལ་དཀར་བ།

② མཐའ་དཀར་དཀྱིལ་ནག་བ།

③ ནག་པོ་འཁྱོག་འཁྱོས་སྒྱ་བྱུང་ན།

མི་མཁས། ལྷུ་ར་བ་བར་རྩ་ཚུད་པ་འདྲ། རྒྱུག་གིས་བསྐྱེད་པ་དེ་ལས་ལྡོག། ལ་
མེས་འོ་ར་རྣམས་གཡང་ཅན་འོང་།།

རྒྱུག་གིས་སྐྱུང་རྩ་ལ་བཅད་ན། རང་གིས་འབད་པ་བྱས་སྐྱུར་གྱང་། ར་
གཞན་པ་རྣམས་ནི་མཁུ་བ་དགལ། ཞང་ཉེའི་ས་རྩ་དར་གྱུད་ཆེ། བྱས་ཏེ་མི་
ཡང་མ་མཁུ་ཏྱེ། རྩོས་པས་རང་ཡང་མ་འགྲངས་པས། མི་ཆོ་གཅིག་ལ་སྐྱེད་
རྒྱུག་གཉིས། མཐོ་དམན་ཤ་བ་བྱིས་དེད་འདྲ། རྒྱུག་གིས་སྐྱུང་རྩ་བསྐྱེད་ན་
བཟང་། ར་

ལུས་ཀྱི་རྒྱུག་ལ་གཅད་པ་ན། རང་པོ་སྐྱུན་བཞིའི་མི་བརྒྱད་ལ། ར་ལྟ་
གསུམ་གྱིས་ཅ་བ་འཛིན། རྒྱུང་རྩས་གསོ་དགལ་རྩ་བྱེད། ལུ་ཆོ་སྐྱེད་སོས་སྐྱེད་
ཤི་ཏྱེ། རབས་ཆད་དཀྱིལ་རྩ་ཚུད་པ་དང་། ར་ཡི་སྐྱོན་གྱིས་མགོ་ཆན་གུམ། ར་
རྩ་སྐྱུགས་གྱིས་བསད་དབང་པོར་སྐྱོན། ར་འོང་ལ་ཡུལ་ཁ་གསུམ་རྩ་ཆད། ལུ་
གསོས་དགལ་རྩ་འོང་བ་དང་། ར་གྱི་ཆུ་གིར་ཤི་བ་དང་། རྩོང་མེད་གི་ཁར་ཤི་བ་
འོང་། རྩོ་བྱར་དང་ནི་ཡི་འདྲོག་མང་། ལུས་ཀྱིས་རྒྱུག་ལ་སྐྱོབ་ན་བཟང་། ར་

ལུས་ཀྱིས་དབང་ཐང་ལ་གཅད་ན། གཞོན་རྩས་སྐྱེད་སྐྱུར་ཐོགས་པ་དང་། ར་
པ་ཆོན་ཏེ་བ་དགལ་རྩ་ལྡང་། བྱིས་སུ་མི་འཕྲོད་གོད་རྒྱན་ལྡང་། ར་འོར་ལ་གོང་
སྐྱོངས་བྱིས་ས་བྱེ། ལུ་ཆོ་རྣམས་ཆད་མང་བ་དང་། ལ་ཆོན་ཞེ་འཁོན་ཆེ་བ་
ཡོད། ལུས་ཀྱིས་དབང་བསྐྱེད་དེ་ལས་ལྡོག།

ལུས་ཀྱིས་སྐྱུང་རྩ་ལ་གཅད་ན། ཞང་ཉེ་དགལ་རྩ་ལྡང་བ་དང་། ར་བྱའི་
སྐྱུང་འདྲེའི་གནོད་པ་དང་། ར་འདྲེའི་གནོད་པས་བྱིས་པ་ཡི། རྣམ་མི་འཕེལ་
ཞིང་བྱས་པའི་མིར། རྩོན་ཆོར་མེད་པ་འབྱུང་བ་དང་། གསོས་པའི་མི་ལ་ཤེས་
ཉམས་མེད། ར་མ་གཅིག་ལ་བདེ་རྒྱུག་གཉིས། བྱིས་པས་མི་མཁུ་སོས་མི་
འགྲངས། ལུས་ཀྱིས་སྐྱུང་རྩ་བསྐྱེད་ན་བཟང་། རང་གི་ཡུལ་གྱི་འདུན་ས་འཛིན། ར་

དབང་ཐང་ལུས་བཅད་མགོ་རྩས་འཕྲོར། ར་ཏེ་བ་དགལ་འོང་རྩོས་རྩལ་འགྱུར། ར་
མི་ངན་པ་རབས་གཡུལ་འོ་དང་། ར་འདྲེ་ངན་ཐེ་བྱང་འགོང་པོ་གནོད། ལུ་མང་
འབྱུང་ཞིང་ན་ཆོ་མོད། ར་དབང་གིས་ལུས་བསྐྱེད་དེ་ལས་ལྡོག།

དབང་ཐང་སྟོག་བཅད་ཟླ་སྟོགས་ངན། །ཁིང་ས་སྟིན་ཡོད་བྱ་ཆ་སྟགས། །
ཡོང་བ་ཉེན་ཡོད་དབང་སྟོན་ཅན། །ཁྱིམ་རྒྱས་བྱེ་བྲལ་འབྲུང་བ་ཡིན། །ནད་ནི་
གཟེར་ནད་ཁྲག་ན་དམ། །ཀླས་ཁར་ནད་ལྡང་གཅོད་ཡུན་རིང་། །བྲིད་དང་
དངངས་ཡིད་མི་བདེ་བ། །ལན་གངས་གཉིས་གསུམ་འབྲུང་བ་ཡིན། །དབང་གིས་
སྟོག་བསྐྱེད་དེ་ལས་ལྡོག།

དབང་ཐང་ཁྱུང་རྟ་ལ་བཅད་ན། །ལ་མེས་ལས་ཐོབ་ཡིད་ཆོང་འཆོར། །བྱ་
སྟིང་སྟོ་མཐའ་ལ་མིང་ངན། །ཁོར་ལ་ཁ་སྐྱས་རྟག་རྒྱ་འོང་། །ཆོས་ནོར་འབྲོས་
ཤིང་འབྲུང་ས་འབྲུང་། །དབང་གིས་ཁྱུང་རྟ་བསྐྱེད་ན་བཟང་། །

༥ སྟོག་ལུས་ཁྱུང་རྟས་དབང་ཐང་གཅོད། །འཁོར་ལོ་འོད་སྟོང་སྐར་མ་ཞེས། །
གནག་བརྒྱ་ལུག་སྟོང་ཡོད་མོད་ཀྱང་། །ཐ་མ་སྤང་པོར་འགོ་བ་ཡིན། །

ལུས་དབང་ཁྱུང་རྟས་སྟོག་ལ་གཅོད། །ཤེའུ་ཤ་རལ་སྐར་མ་ཞེས། །མི་ཆོ་སྐྱམ་
སྤྱབ་བྱས་མོད་ཀྱང་། །ཐ་མ་གྱི་རུ་འཆི་བ་ཡིན། །

སྟོག་ལུས་དབང་གིས་ཁྱུང་རྟ་གཅོད། །བྱ་དམར་མེ་ལེན་སྐར་མ་ཞེས། །བྱ་
དང་ཆོ་བོ་མང་ཡོད་ཀྱང་། །ཐ་མ་མི་རབས་ཆད་ཉེན་ཡོད། །

ལུས་དབང་ཁྱུང་རྟས་སྟོག་ལ་སྟོབ། །གཤེན་ཚུ་རབ་བརྒལ་སྐར་མ་ཞེས། །
རྒྱག་རུ་ལོན་པའི་བྱད་མེད་ཀྱང་། །ཐ་མར་མི་རབས་མི་ཆད་དོ། །

ས་བཅད་བརྟན་པ། དལ་གྱུང་ཞག་མལ་བཞི་རེལ།

དར་གྱུང་ཞག་མལ་རེལ་བཞི་ནི། །དེ་ཡང་སྟོག་གི་དར་གྱུང་ནི། །བཙེ་བྱ་གང་
སྟེས་གནམ་ལོའི་སྟེང་། །ལུས་ཀྱི་དར་གྱུང་སྟེས་རྒྱའི་སྟེང་། །དབང་ཐང་དར་གྱུང་
སྟེས་ཞག་སྟེང་། །ཁྱུང་རྟའི་དར་གྱུང་སྟེས་རྒྱལ་སྟེང་། །བཟང་རྒྱག་དཀར་པོ་ངན་
རྒྱག་ནག་ཅིས་གསུངས།

༥ གདགས་ཀྱི་དར་གྱུང་བཟང་པོ་ནི། །བརྒྱད་རིང་བཞི་དང་གཉིས་ཆེན་བཞི། །
བསམ་འབྱུང་བཞི་དང་སོ་སྤྱབ་བཞི། །བདེ་ལྡན་བཞི་དང་ལོངས་སྟོན་བཞི། །

ལས་བྱེད་བཞི་ནི་བརྒྱད་རིང་སྟེ། ༡ རྟོག་བརྒྱད་པ་མེས་བུ་ཆོ་རིང་། རྒྱ་པོ་གཞུང་ཆེན་འབབ་པ་འདྲ། ༢ ལུས་བརྒྱད་བུ་ཆོ་རིགས་བརྒྱད་འཕེལ། རྟོང་པོ་ཡ་གལ་རྒྱས་པ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་རིགས་བརྒྱད་ལོར་དང་འདྲ། རིན་ཆེན་སྤྱིང་དུ་བྱིན་པ་འདྲ། ༤ རླུང་རྟ་བརྒྱད་རིང་ཡིག་ཆོང་འཕེལ། མཛེངས་ཀྱི་གྱར་བྱིས་སྤུབ་པ་འདྲ། རྒྱལ་ཁམས་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་ནི། ཤིང་རྟ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ་འདྲ། །

དར་བ་བཞི་ནི་གཏིར་ཆེན་ཏེ། ༡ རྟོག་ནི་དར་ན་ཆོ་ཡི་གཏིར། རྟོན་ཤིང་གྲ་མ་ལེགས་པ་འདྲ། ༢ ལུས་ནི་དར་ན་སྤང་པོའི་གཏིར། རྩ་བརྩུ་ལ་བྲ་ཐོན་པ་འདྲ། བྱུང་མེད་བྱོལ་གཟན་པ་ནི། རྒྱལ་སྤན་ཐོར་གྱིས་བཏབ་པ་འདྲ། ། ༣ དབང་ཐང་དར་ན་ཟས་ལོར་གཏིར། བཅོན་དར་འཕན་སྤྱལ་འཛོམ་པ་ནི། མདུང་ལ་བ་དན་བཏགས་པ་འདྲ། ༤ རླུང་རྟ་དར་ན་ཡིག་ཆོང་གཏིར། གསེར་གཡུ་སྤ་ཐོན་ཐོགས་པ་ནི། གསེར་ལ་གཡུ་ཡིས་སྤྲས་པ་འདྲ། གྲུན་གྱིས་རེ་སར་གྱར་པ་ནི། བྱེའུ་རྒྱལ་ཏབ་པ་འདྲ། །

ལུས་བྱེད་བཞི་ནི་བསམ་འགྲུབ་སྟེ། ༡ རྟོག་གི་བསམ་འགྲུབ་ཆོ་ཡི་བརྩུད། རྒྱལ་སྤྱི་སྤན་མ་བསྐྱེལ་བ་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་བསམ་འགྲུབ་སྤྱིན་པ་སྟེ། བརྒྱའི་མེ་ཏོག་རྒྱས་པ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་བསམ་པ་འགྲུབ་པ་ནི། ཐབས་ཀྱི་ལས་རྒྱམས་བྱེད་པ་སྟེ། ཁ་ཡིས་རྟག་སྤྱིང་ཐོས་པ་འདྲ། ༤ རླུང་རྟ་བསམ་འགྲུབ་ཡིག་ཆོང་ཐོབ། རིན་ཆེན་གསེར་ལ་སྦྱོད་པ་འདྲ། །

གོས་ཁྱོན་བཞི་ནི་སོ་སྤུབ་སྟེ། ༡ རྟོག་གི་སོ་སྤུབ་སྟོག་མི་འཆད། ཆོ་རི་རྒྱ་པོའི་གཞུང་ཆེན་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་སོ་སྤུབ་ནད་རྒྱམས་སེལ། ཁ་བྱུང་ཟར་མའི་མེ་ཏོག་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་སོ་སྤུབ་གཏིར་ལ་སྦྱོད། རོར་རྩེས་རྒྱ་མཆོའི་རྩ་རྒྱལ་འདྲ། ༤ རླུང་རྟ་སོ་སྤུབ་སོ་བརྒྱད་འཕེལ། ཡིག་ཆོང་གསེར་གྱི་དུ་བ་འདྲ། །

ལུས་རྟོགས་བཞི་ནི་བདེ་ལྡན་འདྲ། ༡ རྟོག་གི་བདེ་ལྡན་ཆོ་སྟོག་སྤྱ། ༢ ལུས་ཀྱི་བདེ་ལྡན་ཤེད་མོང་ཆེ། ༣ དབང་ཐང་བདེ་ལྡན་ལོངས་སྦྱོད་འཕེལ། ༤ རླུང་རྟ་བདེ་ལྡན་མཛེངས་ལ་བརྟན། །

བཅས་པ་བཞིན་ནི་ཡོངས་སྤྱོད་དེ། ༡ སྲོག་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་སྲོག་མི་ཆད། །མི་
འབྲུར་བརྟན་པའི་རི་བོ་འདྲ། ༢ ལུས་ལ་ཡོངས་སྤྱོད་ཡོངས་སྤྱོད་རྒྱས། །དཔག་
བསམ་སྤོང་པོ་རྒྱས་པ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་ཡོངས་སྤྱོད་ཡོ་བྱད་འཕེལ། །འཕོང་
ཆོང་བསགས་པའི་འཕོང་མ་འདྲ། ༤ རྒྱང་རྟ་ཡོངས་སྤྱོད་ཡིག་ཆོང་བསགས། །
སྒྲག་གི་རི་མོ་བཀྲ་བ་འདྲ། །

༥ སྲིབས་ཀྱི་དར་གུད་ངན་པ་ནི། །སྐལ་ཟད་བཞི་དང་བྱུར་ཆེན་བཞི། །བྱི་
བྲལ་བཞི་དང་འཕྲང་འཁྱོད་བཞི། །ཕྱ་ཉམས་བཞི་དང་རྒྱན་ཆད་བཞི། །

དབུགས་ལེན་བཞི་ནི་སྐལ་ཟད་དེ། ༡ སྲོག་གི་སྐལ་ཟད་ཆོ་ཉམས་རྒྱད། །མི་
རྟོག་ཆོམ་བྱ་བཅོམ་པ་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་སྐལ་ཟད་རྒྱག་བསྐལ་མང། །མི་རྟོག་སང་
ཀྱིས་བསང་པ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་སྐལ་ཟད་ཡོངས་སྤྱོད་ཆུང་། །ཤ་བཅུ་དྲུང་
ནས་སྤྱང་པ་འདྲ། ༤ རྒྱང་རྟ་སྐལ་ཟད་ཡིག་ཆོང་སྟོར། །ཡོང་བས་སྤྱང་མཚུག་
སྟོར་བ་འདྲ། །

མངལ་གནས་བཞི་ནི་བྱུར་ཆེན་ནོ། ༡ སྲོག་ལ་བྱུར་ཆེན་ཆོ་བྱུང་ཉི། །རི་
གཟར་ཅེ་ནས་སྐ་བཏང་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་བྱུར་ཆེན་ནད་ཀྱིས་འཛིན། །ལ་ཕྱག་
སྲིན་ཀྱིས་བྱིར་བ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་བྱུར་ཆེན་ནོར་དང་བྲལ། །ནམ་མཚུག་ཟད་
པའི་སྤྱང་མའམ། །སྤྱིར་མ་བྱི་ཡིས་བསྐྱགས་པ་འདྲ། ༤ རྒྱང་རྟ་བྱུར་ཆེན་མི་ཁ་
རྒྱད། །སྤྱར་བ་བལ་གསེབ་འཕྱུམས་པ་འདྲ། །

གུད་པ་བཞི་ནི་བྱི་བྲལ་ཏེ། ༡ སྲོག་གི་བྱི་བྲལ་ལུས་སྲོག་བྲལ། །ནམ་ཟླ་ཟད་
པའི་འཕོང་མ་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་བྱི་བྲལ་རྒྱག་བསྐལ་མང། །ཉ་སྐལ་སྐམ་ལ་
བརྟོན་པ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་བྱི་བྲལ་ནོར་སྐྱགས་ཕྱགས། །སྤྱམ་བྱ་བྱ་ཡིས་བདུས་
པ་འདྲ། ༤ རྒྱང་རྟ་བྱི་བྲལ་ལས་ཐབས་འཆོར། །འོག་རྟ་སྐ་བྱོས་བྱས་པ་འདྲ། །

ན་བ་བཞི་ནི་འཕྲང་ཁྱོད་དེ། ༡ སྲོག་ལ་འཕྲང་ཁྱོད་རང་སྲོག་གཅད། །རང་
གི་གཞུ་པས་རང་བཞེན་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་འཕྲང་ཁྱོད་གཅོང་གིས་ཟིན། །སྤྱང་བྱ་
གསེར་ཅིས་ཟིན་པ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་འཕྲང་ཁྱོད་རང་ལ་བབས། །ཤ་བྱི་རང་

ལ་བབས་པ་འདྲ། བྱི་བ་འཛོལ་འོག་གི་བ་འདྲ། ༥ ལྷང་རྟ་འཕུང་གྱིང་དག་གཉེན་ལོག་ཤུག་མའི་འོག་གི་རྩ་དོང་འདྲ། །

ཤི་བ་བཞི་ནི་ལྷ་ཉམས་ཏེ། ༡ རིན་ཆེན་སྒྲོག་གི་ལྷ་ཉམས་ན། ཆོ་ལ་རྒྱང་གིས་གཏོར་བ་ནི། །འབྲུག་པའི་དོ་རྩེ་བཅག་པ་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་ལྷ་ཉམས་ལུས་ཤེད་ཤོར། །ཁ་དོག་ཉི་མས་གཏུངས་པ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་ལྷ་ཉམས་རྒྱང་བྱིར་འདྲ། འི་ཟའི་གྱིང་བྱིར་མཐོང་བ་འདྲ། ༤ ལྷང་རྟ་ལྷ་ཉམས་ཡིག་ཆང་ཤོར། །འཇའ་ཆོན་ཤར་ནས་ཡལ་བ་འདྲ། །

རུར་ཞུགས་བཞི་ནི་རྩུན་ཆད་དེ། ༡ སྒྲོག་གི་རྩུན་ཆད་བར་ཆད་འབྱུང་། །སྤྱོད་པོ་རྩ་བ་རུལ་པ་འདྲ། ༢ ལུས་ཀྱི་རྩུན་ཆད་ཁ་བཞིན་མདངས། །བྱི་རོ་ཐལ་དོང་ཐོར་བ་འདྲ། ༣ དབང་ཐང་རྩུན་ཆད་ནོར་རྩལ་བཞུག་ །ཆི་སྒྱུ་མེ་ལ་བཞག་པ་འདྲ། ༤ ལྷང་རྟ་རྩུན་ཆད་ལས་ལས་བྱུང་། །ཉི་མ་མཁའ་ལ་རུབ་པ་འདྲ། །པ་རྩེས་བྱ་ཡིས་མི་སོབས་ཏེ། །གསེར་དང་ལྷགས་སྤེལ་འདྲེས་པ་འདྲ། །

༥ དར་གུད་དེུ་བརྒྱ་དང་ནི། །ལྷ་བཅུ་གཏན་ལ་འབེབས་པའི་བྱིར། །སྒྲོག་ལུས་དབང་ཐང་རྒྱང་རྟ་ལ། །ལྷ་ལྷར་སྤེལ་དེུ་ཐོར། །སྒྲོག་རང་མ་བྱ་གྲོགས་དག་ལ། །ལུས་རང་མ་བྱ་གྲོགས་དག་ལ། །དབང་ཐང་མ་བྱ་གྲོགས་དག་ལ། །རྒྱང་རྟ་མ་བྱ་གྲོགས་དག་ལ། །དེ་དག་ལ་ཡང་རང་དང་ནི། །མ་བྱ་གྲོགས་དག་ལྷ་ལྷར་སྤེལ། །དར་གུད་བཟང་རྒྱག་དཀར་པོར་འདོད། །དན་རྒྱག་ནམས་ནི་ནག་པོར་ཐོར། །སྤྱིར་བཏུས་དེུ་བརྒྱ་དང་ནི། །ལྷ་བཅུ་ཐམ་པ་གཏན་ལ་ཐབ། །སྤྱིར་ཁ་སྤེལ་བ་ཀྱན་ལའང་སྤྱར། །སྒྲོག་ནི་ཆོ་ཡི་རིང་བྱང་བཅི། །མ་ཡིས་ཆོ་ཡི་ལྷང་ཆད་བཅི། །བྱ་ཡིས་བྱས་པ་རུ་འཆོ་བཅི། །གྲོགས་ཀྱིས་མིག་རྒྱུ་བཅི་བ་དང་། །དག་ཡིས་གི་རུ་འཆི་མིན་བཅི། །

ལུས་ཀྱི་ན་ཆ་དགོན་མོད་བཅག་ །ལུས་ཀྱི་མ་ཡི་དར་གུད་ཀྱིས། །མ་ལ་ཐན་གཞོད་ཞིབ་རུ་བཅི། །བྱ་ཡིས་བྱ་ཆ་རུ་སྤྱེས་བཟུང་། །གྲོགས་ཀྱིས་བེ་ལུག་ས་རུ་བཟ། །དག་ཡིས་སྤྱན་རླབ་ན་ཆ་བཅི། །

དབང་ཐང་ཟས་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་བཅི། །མ་ཡིས་བྱ་མང་དབང་བཅི། །བྱ་ཡིས་

བྱ་ཚ་རུ་སྟགས་བཅི། རྟོགས་ཀྱིས་འཕྲོད་སྟེ་ཅི་ཡོད་བཅི། །དག་ཡིས་ནོར་གྱིས་
གང་སྟོངས་བཅི། །

ལྷང་ཚ་ཡིག་ཚང་བཅི་བར་བྱ། །མ་ཡིས་དཔོན་བརྒྱད་ཡིན་ནམ་མིན། །བྱ་
ཡིས་འཕེལ་འགྲིབ་འོང་མི་འོང་། །རྟོགས་ཀྱི་ཁ་རྩེ་ཆེ་རྒྱང་དང་། །ལྷང་དགས་བྱིས་
ཀྱི་འཕྲོད་མི་འཕྲོད། །

སྟེ་བས་དབང་པོ་ཚང་མི་ཚང་། །མ་ཡིས་ཞང་པོ་བཟང་མི་བཟང་། །བྱ་ཡིས་
ཕ་མའི་དྲིན་ལན་བརྟག་ རྟོགས་ཀྱི་མ་སྟུ་བཟང་མི་བཟང་། །དག་ཡིས་ཕ་ཁང་
འཛིན་མི་འཛིན། །

འདི་དང་གོང་གི་བརྒྱ་རེལ་གྱི། །མ་ནི་རྒྱལ་གྱི་སྟོག་པ་ཡིན། །བྱ་ནི་མདུན་གྱི་
འཁར་བ་ཡིན། །རྟོགས་ནི་གཡང་གི་ར་བ་འདྲ། །དག་ནི་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱང་མོ་འདྲ། །

༥ ཕ་མས་འབྲུང་ཁམས་དང་བལྟན་པའི། །དར་གུད་རྒྱ་མ་བཅུ་གཉིས་ཀྱིས། །མི་
གངས་འཕེལ་ཁ་བརྟག་པའི་ཅིས། །དར་གུད་རྒྱ་མ་ལས་གྲུབ་ནི། །ན་ས་ལ་
འཆོམས་ཤི་སར་སྟོངས། །དུར་རྒྱང་སྟོད་ལ་དུར་གཤེད་ལ། །ཁ་རལ་བ་རྩ་ཤེས་
པར་བྱ། །གཞན་ཡང་བཅི་རྒྱལ་ཟབ་ལྷགས་གཅིག་ །དུར་སར་ཁ་རལ་དུར་གཤེད་
སྟོད། །དེ་ལ་གྱེན་ཐུར་འཕྲེད་གསུམ་སྟེ། །གྱེན་ནི་མངལ་གནས་སོ་སོ་ནས། །
གཡོན་བསྐྱོར་ཐུར་ནི་དབུགས་ལེན་ནས། །གཡས་བསྐྱོར་འཕྲེད་ནི་བཅས་པ་
ནས། །གཡས་བསྐྱོར་དར་གུད་བཅིས་པ་སྟེ། །སྟོག་ལྷས་དབང་ལྷང་བཞི་ག་དང་། །
ལྷང་པར་གཅིས་པ་སྟོག་ལ་འཛིན། །

ཞེས་པ་འདིའི་བཅི་ཐབས་ནི། ཕ་དང་མས་པོ་སོ་སོའི་སྟོག་སྟགས་བཞིའི་དར་
གུད་བྱ་ལོའི་སྟེང་རུ་གཏུགས་དགོས། འདི་ལ་གྱེན་དེད་དང་། ཐུར་འདེད། འཕྲེད་
དེད་གསུམ་ཡོད་པའི་དང་པོ་ཐུར་དེད་ནི། ཕ་མས་ཀྱི་སྟོག་སྟགས་ཀྱི་དབུགས་
སྤངས་ནས་བྱ་ལོའི་སྟེང་རུ་གཏུགས་པ་ཐུར་དེད། རྒྱུ་ལྟར་དབུགས་ལེན་ནས་
བཅིས་པའི་མངལ་གནས་གང་བབ་པའི་ལོ་དེའི་སྟེང་ནས། ཐུར་ཡང་དབུགས་
སྤངས་ཏེ། གྱེན་རུ་ཡར་བགྱངས་ཏེ་བྱ་ལོ་ལ་གཏུགས་པ་གྱེན་དེད། ཡང་རྒྱུ་ལྟར་
དབུགས་ལེན་ནས་བཅིས་ཏེ་བཅས་པ་གང་བབ་དེའི་སྟེང་ནས་ཐུར་ཡང་དབུགས་

སྒྲུབ་ཏེ་བྱ་ལོའི་སྒྲིབ་བར་ཐུར་དུ་བཅིས་པ་འབྲིང་དེད། དཔེར་ན། ས་མེས་
འབྲུང་ཁམས་ལྷགས་ལ་བྱ་བྱི་ལོ་པ་ཞིག་སྒྲིས་ན། ཐུར་དེད་ཤི་བ། གྱེན་དེད་
བཅས་པ། འབྲིང་དེད་དར་བ་ཡིན་པ་ལྟ་བུའོ། །དེས་ན་སྒྲིག་ཁམས་ལྷགས་ཀྱི་
ཐུར་དེད་ཕག་ལ་ན་དང་། བྱི་བ་ལ་ཤི་བ་ཡིན། གྱེན་དེད་རྟ་ན་བ་དང་། སྐལ་ཤི་
བ་ལ་བབས་ཡོད། འབྲིང་དེད་སྐྱག་ན་བ་དང་། ཡོས་ཤི་བ་ལ་བབ་ཡོད་པ་དེས་
ཀྱན་ལ་རིགས་འགྲོ། །སྐབས་འདིར་ན་བ་ལ་བབས་ན་འཆོམས་པ་དང་། ཤི་བ་ལ་
བབས་ན་སྒྲོངས་པ། ཏུར་ཆུང་ལ་བབས་ན་སྒྲོད་པ། ཏུར་གཤེད་ལ་བབས་ན་ཁ་
རལ་དང་སྒྲིག་པའང་ཟེར་བ་དེ་ནམས་སྒྲིབ་ཅན་ཡིན། ཁ་རལ་དང་སྒྲིག་པ་དོན་
གཅིག་ཡིན། དཔེར་ན། ས་མེས་སྐྱག་ལོ་ལ་བྱ་ཆ་ཕག་ལོ་བྱུང་ན་འཆོམས་པ། སྐལ་
ལོ་བྱུང་ན་སྒྲོངས་པ། ལྷག་ལོ་བྱུང་ན་ཁ་རལ། སྒྲུང་ལོ་བྱུང་ན་སྒྲོད་པ་ལྟ་བུའོ། །

ཁྱེ་མ་འཆོམས་སྒྲོངས་སྒྲོད་སྒྲིག་གི་ངོས་འདིན་ལྷགས་གཞན་ནི། ༡ །ས་མེས་
སྐྱག་ཡོས་ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་སྐལ་འཆོམས་རྟ་ལོ་སྒྲོངས། །སྒྲུང་སྒྲོད་ལྷག་ལ་ཁ་རལ་
ལོ། ༢ །ས་མེས་རྟ་སྐལ་ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་སྒྲིལ་འཆོམས་བྱ་ལོ་སྒྲོངས། །འབྲུག་
སྒྲོད་བྱི་ལོ་ཁ་རལ་ཡིན། ༣ །ས་མེས་བྱ་སྒྲིལ་ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་ཕག་འཆོམས་བྱི་ལོ་
སྒྲོངས། །ལྷག་སྒྲོད་སྒྲུང་ལོ་ཁ་རལ་ལོ། ༤ །ས་མེས་བྱི་ཕག་ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་
སྐྱག་འཆོམས་ཡོས་ལོ་སྒྲོངས། །བྱི་སྒྲོད་འབྲུག་ལ་ཁ་རལ་ལོ། ༥ །ས་མེས་སྒྲུང་གི་
ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་སྐྱག་འཆོམས་ཡོས་ལོ་སྒྲོངས། །བྱི་སྒྲོད་འབྲུག་ལ་ཁ་རལ་ལོ། ༦ །ས་
མེས་ལྷག་གི་ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་སྐྱག་འཆོམས་ཡོས་ལོ་སྒྲོངས། །བྱི་སྒྲོད་འབྲུག་ལ་ཁ་
རལ་ལོ། ༧ །ས་མེས་བྱི་ཡི་ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་སྐྱག་འཆོམས་ཡོས་ལོ་སྒྲོངས། །བྱི་སྒྲོད་
འབྲུག་ལ་ཁ་རལ་ལོ། ༨ །ས་མེས་འབྲུག་གི་ལོ་པ་ལ། །བྱ་ཆ་སྐྱག་འཆོམས་ཡོས་ལོ་
སྒྲོངས། །བྱི་སྒྲོད་འབྲུག་ལ་ཁ་རལ་ལོ། །འཆོམས་སྒྲོངས་སྒྲོད་སྒྲིག་འབྲས་བྱ་
ནི། ཁྱེ་མ་འཆོམས་པ་རྒྱུད་མི་འཕེལ། ཁྱེ་སྒྲོངས་སྒྲུང་ནི་བྱ་མོར་འགོ། །སྒྲོད་པ་
མིན་སྐམ་སྒྲེ་སྐབ་ཆད། །སྒྲིག་པ་ཤི་ཁ་བྱེ་བའོ། །ཁྱེ་མ་སྒྲིག་དང་ཁ་རལ་

① ཏུར་ཆུང་ཞེས་པ་ཏུར་ལོའི་མཐུན་ཐུར་དེ་ཡིན།

གཉིས། །དོན་གཅིག་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ཡིན། །

ཡང་ན་རྒྱ་མ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི། །རྣམ་བཤད་འདི་ལྟར་ཤེས་པར་བྱ། །པོ་ལྷ་མོ་ལྷ་
ཞང་ལྷ་དང་། །སྲོག་ལྷ་དག་ལྷ་ལྷ་པོ་ནི། །ལྷ་ཅིག་སྦྱེས་པའི་ལྷ་ལྷ་ཡིན། །སྲིད་ལྷ་
ལྷོ་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་དང་། །བཅན་ལྷ་ཀན་ལྷ་ལྷ་པོ་ནི། །དེ་ལྷ་སྦྱོབ་པའི་ལྷ་ལྷ་
ཡིན། །ཐབ་ལྷ་བང་སྒོ་ལྷ་དང་། །ཀ་ལྷ་དོག་ལྷ་ལྷ་པོ་ནི། །འདབང་ཐང་འགོ་བའི་
ལྷ་ལྷ་ཡིན། །པོ་ལྷ་པོ་འཕེལ་རིགས་བརྒྱད་མང་། །པོ་ལྷ་སྲིད་འཕེལ་མོ་གཡང་
ཆེ། །ཞང་ལྷ་སྲིས་བྱམས་སྦྱ་གཡང་ལྷུག །དག་ལྷ་ལྷོ་ལྷ་ལྷོ་དག་པོ་ཉུང་། །སྲོག་
ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་སྲོག་གྲང་བརྒྱན། །བཅན་ལྷ་དཔལ་འདུ་བྱ་ཡང་འཕེལ། །ཀན་ལྷ་
ཆོ་ལ་ཉུར་བྱམ་མེད། །སྲིད་ལྷ་བཅས་བཟུང་ཤི་ཆད་ཉུང་། །ལྷོ་ལྷ་ལྷོ་ལྷོ་
ཆ་གཡང་ཆགས། །ཡུལ་ལྷ་ཁ་དག་ཆལ་ཡང་ཆེ། །བང་ལྷ་ཟས་བརྒྱད་སྲིས་
བརྒྱགས་འཕེལ། །ཐབ་ལྷ་རོ་རྩོ་ཟས་བརྒྱད་ཞིམ། །དོག་ལྷ་འབྲུ་འཕེལ་འོང་
ཡང་ཆ། །སྒོ་ལྷ་ལྷུག་འཕེལ་ཤོད་ཁ་ཉུང་། །ཀ་ལྷ་བག་ཤིས་ལྷུག་ཡུན་རིང་། །

དེ་དག་ཡར་བའི་སྦྱོན་བརྒྱན་པ། །དབྱགས་ལོན་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། །མ་ལྷ་
ཡུགས་ལོ་དག་གིས་ཡར། །འདྲེ་ཅ་སྦྱ་བཅན་རྒྱལ་པོ་ཆེ། །གངས་སྦྱ་ཐུ་ཐུ་རང་
དམར་སེར་ཐོབ། །གཡལ་ན་མ་བྱའི་བྱར་སྲི་འདུག །མ་ལྷ་སྦྱེག་ལ་སྲིད་ཐུར་ཐོབ།

མངལ་གནས་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། །དཔལ་ལྷ་བརྒྱལ་དང་བཅོག་གིས་ཡར། །འདྲེ་
ཅ་མ་ལོ་དགོར་བདག་ཆེ། །གངས་སྦྱ་ཤ་མ་ཅ་སེལ་ཐོབ། །གཡལ་ན་བྱར་སྲི་སྦྱ་ནག་
འདུག །དཔལ་ལྷ་སྦྱེག་ལ་དཔལ་རྟེན་བཅུ། །

ལུས་རྩོགས་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། །སྲིད་ལྷ་མཆོ་མ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཡར། །འདྲེ་ཅ་གཉན་
དང་རྒྱལ་པོ་ཆེ། །གངས་སྦྱ་བྱར་སེལ་ཆེན་པོ་ཐོབ། །གཡལ་ན་འབྲུང་སྲི་རྩ་ཞོན་
འདུག །སྲིད་ལ་སྦྱེག་ལ་སྲིད་རྟེན་གཟུག །

བཅས་པའི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། །ཡུལ་ལྷ་རོ་དང་མནའ་ཡིས་ཡར། །འདྲེ་ཅ་
གཉན་དང་ས་བདག་ཆེ། །གངས་སྦྱ་དང་པའི་སྦྱང་སེལ་ཐོབ། །གཡལ་ན་མི་ཁ་རྟ་
ཞོན་འདུག །ཡུལ་ལྷ་སྦྱེག་ལ་ཡུལ་རྟེན་གཟུག །

ཁྱུ་ཕྱི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། ཁང་ལྷ་དཔེ་དང་ཁོམ་གྱིས་ཡར། འདྲེ་ཅ་ཁྱུ་
བཅན་རིགས་འཛིན་འདུག ཁངས་སུ་དཔེ་སེལ་ཆེན་པོ་ཐོབ། གཤམ་ན་ཁང་སྤི་
ཤ་ཟུན་འདུག ཁང་ལྷ་སྟེག་ལ་རྟེན་ཤིང་འདུགས། །

གོས་ཀྱི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། དག་ལྷ་བྱུང་ཁ་འཁོན་གྱིས་ཡར། འདྲེ་ཅ་མ་མོ་
ཐད་གཏོང་ཆེ། ཁངས་སུ་དག་ལྷ་འི་སྤང་སེལ་ཐོབ། གཤམ་ན་དག་སྤི་རལ་ཆེན་
འདུག དག་ལྷ་སྟེག་ལ་རྟེན་ཡང་གཟུགས། །

ལས་ཕྱི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། ཁོག་ལྷ་འཁོན་ཆེན་དག་གིས་ཡར། འདྲེ་ཅ་
བདུད་དང་ས་བདག་ཆེ། ཁངས་སུ་འཁོན་སེལ་ཆེན་པོ་ཐོབ། གཤམ་ན་ཁོག་
བདུད་ཁ་དམར་འདུག ཁོག་ལྷ་སྟེག་ལ་སྤྱ་ཕུར་གདབ། །

དར་བའི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། ལྷ་མཆོན་དཔེ་དང་བྱུལ་མདོས་ཡར། འདྲེ་ཅ་
བདུད་དང་འཕུང་སྤི་ཆེ། ཁངས་སུ་དཔེ་པོའི་རིགས་སེལ་ཐོབ། གཤམ་ན་ཕུང་པོ་
མགོ་ནག་འདུག ལྷ་མཆོན་སྟེག་ལ་རུར་ལྷ་གསོལ། །

གུང་པའི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། ཁོ་ལྷ་མི་ལྷག་དག་གིས་ཡར། འདྲེ་ཅ་མཆོ་སྟན་
གཉན་དག་ཆེ། ཁངས་སུ་སེལ་ཆེན་སྟོ་བའི་ཐོབ། གཤམ་ན་པོ་སྤི་རལ་ཆེན་
འདུག ཁོ་ལྷ་སྟེག་ལ་ཁོག་ཕུར་གདབ། །

ན་བའི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། ཆན་ལྷ་ཡར་བས་ཆན་ལྷ་སྟེག བག་མཆོན་གསོལ་
བར་བྱ་བ་ཡིན། །

ཤི་བའི་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། ཐབ་ལྷ་ཐབ་གཞིབ་དཔལ་གྱིས་ཡར། འདྲེ་ཅ་ས་
བདག་ཁྱུ་གཉན་འདུག ཁངས་སུ་གཞིབ་སེལ་དཀར་ནག་ཐོབ། གཤམ་ན་ཐབ་སྤི་
ལྷན་དམར་འདུག ཐབ་ལྷ་སྟེག་ལ་ཐབ་སེལ་བྱ། །

རུར་ཁྱགས་ལོ་རྟ་མང་བ་ན། ཁོ་ལྷ་ཐག་རིང་རོ་ཡིས་ཡར། འདྲེ་ཅ་བཅན་
དང་གཟའ་ཁྱུ་ཆེ། ཁངས་སུ་ལྷག་མོས་འཛིངས་སེལ་ཐོབ། གཤམ་ན་ཁོ་སྤི་ཁྱ་པོ་
འདུག ཁོ་ལྷ་སྟེག་ལ་ཁོ་གཏའ་བྱ། །

༥ བན་པར་བྱེད་པ་ལྷ་ཡིན་ཏེ། གནོད་པར་བྱེད་པ་འདྲེ་ཡིན་ནོ། ལྷ་ཡར་མི་
གཙང་བ་ཡིས་བྱེད། དེ་བྱལ་རྒྱབ་བྱེད་སྟེ་བརྒྱད་གནོད། ལྷ་གཤམ་སྤི་ཅན་འདྲེ་

དེ་མོད། །དེ་ཡིས་མི་ལ་འཆོམས་མོད་བྱེད། །ཁོར་ལ་གང་སྟོངས་མི་བདེ་
 འབྲུང་། །འཆོས་ན་ལྷ་ལ་སེལ་བྱ་ཞིང་། །འདྲེ་ལ་གངས་གདབ་སྲི་མནན་བྱ། །མང་
 ཏུ་འཕངས་པའི་རྟགས་བྱུང་ན། །ལྷ་དེ་ལྷ་གསུམ་བཅོ་ལྷ་ཡར། །འདྲེ་ཏུ་ལྷ་སྲིན་
 མེ་བརྒྱད་ཆེ། །གངས་སུ་སེལ་རིས་བརྒྱ་གསུམ་ཐོབ། །གཏོ་ཏུ་འབྲུང་བ་ཡོ་བཅོས་
 བྱ། །དབྱེད་ཏུ་ལན་ཆགས་སྟོང་དྲིན་བྱ། །སྲི་ཏུ་ཐོད་དགུ་ཏུ་བརྒྱ་གཞོན། །དེ་ལྷ་
 བྱས་པས་ཡོ་ཡང་འཆོས། །བྲོས་པ་སྟེག་ལ་ཡར་བ་བྱགས། །འདྲེ་ལ་དར་གུད་རྒྱ་མ་
 ཟེར། །དར་གུད་སྲི་ཡི་དབྱེད་གཞི་ཡིན། །

ས་བཅད་བརྒྱད་པ། ལྷ་དཔལ་ཆེ་བདུང་རྣམ་བཤད།

༥ སྟོག་གི་ལྷ་དཔལ་ཆེ་བདུང་ནི། སྟེས་པའི་ལོ་དང་རང་སྟེས་ཀྱི། སྤར་ཁའི་
 ཁམས་གཉིས་མཐུན་མིན་བརྟག །རང་སྟེས་སྤར་ཁ་སྟོག་གི་མར། སོང་ན་པ་མ་
 ལྷ་ཞེས་ཟེར། སྟོག་གི་བྱ་སོང་བྱ་ཆོད་པལ། སྟོག་གི་རང་སོང་མཐུན་པ་ཆོ། །
 སྟོག་གི་སྟོགས་སོང་ཐུབ་པ་འདྲེ། སྟོག་གི་དག་སོང་མི་ཐུབ་བདུང། །དཔེར་ན་
 ༡ རྟ་སྦྱལ་ལོ་པ་གཉིས། །ཟིན་ལ་བཅས་ན་པ་མ་ལྷ། །ཆོ་ཡི་ཉི་མ་ཤར་བ་སྟེ། ལོ་
 བོ་བདུན་ཏུ་རྟ་གསུམ་བཟལ། ༢ མཆོམས་བཞིར་བཅས་ན་བྱ་ཆོད་པལ། །སྟེན་
 བལ་ཉི་མ་དྲུག་ཏུ་གཅིག ༣ ལི་ལ་བཅས་ན་མཐུན་པ་ཆོ། །ཉི་མ་རྒྱུད་བརྟེན་ཆེ་
 སྐབས་འཁྲིང་། ལོ་བོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་དགུ་འདས། ༤ ཏུ་ལ་བཅས་པ་ཐུབ་པ་འདྲེ། །
 ཉི་མ་སྟེན་བསྐྱེབས་སུ་མ་ཏུ་བདུན། ༥ ཁམ་ལ་བཅས་ན་མི་ཐུབ་བདུང། །ཆོ་ཡི་
 སྐལ་ཆད་ཉི་མ་རྒྱལ། །བཅས་མ་ཐག་ཏུ་འཆི་བར་བཤད། །

དེ་ཡང་ཤིང་གི་སྟག་ཡོས་གཉིས། །ཏུ་ལ་བཅས་པ་ཤིང་དག་ལྷགས། ལོ་བོ་
 བཅོ་ལྷ་དག་ལ་འཆི། །ལྷགས་ཁམས་བྱ་སྟེལ་ལི་ལ་བཅས། །ལྷགས་དག་མི་ལོ་བརྒྱ་
 གཉིས་འཆི། མེ་ཡི་རྟ་སྦྱལ་ཁོ་ལ་བཅས། །མེ་དག་རྒྱ་བདུང་ལོ་དག་འཆི། །རྒྱ་ཡི་
 བྱ་པག་མཆོམས་བཞིར་སྟེས། །རྒྱ་དག་ས་བདུང་ལོ་དྲུག་འཆི། །གཤེད་བཞི་ཟིན་
 བཅས་ས་དག་ཤིང་། ལོ་གསུམ་དག་ན་འཆི་བར་བཤད། །

༥ ལུས་ཀྱི་ལྷ་དཔལ་ཆོ་བདུད་ནི། ༡ ལུས་མེ་སྒར་ཁ་ཟིན་ལ་བཅས། །པ་མ་ལྷ་
ཡི་གཟུགས་བཟང་ལ། བྱང་མཛོས་བཞིན་ལེགས་ཉམས་ཤིང་ཆེ། །གཞན་ནམས་
དེ་ཡི་རིག་པས་འགྲོ། ༢ བྱ་ཆ་དཔལ་དེ་ལུས་སྐལ་རྒྱས། །ཆུང་དུས་གསོ་སྒྲི
ཉམས་ཤིང་བདེ། ༣ །མཐུན་པ་ཆོ་བཅས་ལུས་སྐལ་འབྱིང་། །གཟུགས་བཟང་
བྱང་བཞིན་ལེགས་པ་དེ། །རང་ལུས་རང་གིས་ཐེག་པ་ཡིན། ༤ ཐུབ་པ་འདྲེ་ནི་
ལུས་སྐལ་པམ། ཆུང་དུས་གསོ་དཀའ་ན་ཆ་མོད། ༥ མི་ཐུབ་བདུད་ནི་ལུས་སྐལ་
ཆད། །ལྷོན་ཤིང་ཆག་དེ་གཟུགས་ངན་ལ། །ཞོ་ཤ་མེད་དེ་གཙོང་གིས་ཟིན། །དེ་
ཡང་དབྱེ་བ་འདི་ལྟ་སྟེ། །ཤིང་གི་བདུད་སོང་མཆིན་ནད་འབྱུང་། །མེ་བདུད་
སོང་ན་ཆད་ནད་དང་། །སྟོང་གི་ནད་ནམས་འབྱུང་བར་བཤད། །ས་ཡི་བདུད་
ཀྱི་མཆིར་ནད་འབྱུང་། །ལྷགས་ཀྱི་བདུད་སོང་སྟོ་གཙོང་འོང་། །ཆུ་ཡི་བདུད་སོང་
མཁལ་ནད་དང་། །སྒྲ་བབས་དམུ་ཆུའི་ནད་སོགས་འབྱུང་། །

༥ དབང་ཐང་ལྷ་དཔལ་ཆོ་བདུད་ནི། ༡ མེ་ཁམས་དབང་ཐང་ཟིན་ལ་བཅས། །
པ་མ་ལྷ་ཡིན་སྐལ་ལྷག་ཐོབ། །འཁྱོར་རྒྱས་བྱ་ལོར་དང་ལུན་ལ། །སྤྱན་དང་བཟན་
འཁོར་བྲགས་པ་ཡིན། ༢ བྱ་ཆ་དཔལ་ནི་དབང་སྐལ་རྒྱས། །བྱ་བཟང་གཡང་
འཕེལ་བས་ལོར་འབྱིང་། ༣ མཐུན་པ་ཆོ་ནི་བས་ལོར་གྱི། །སྐལ་འབྱིང་ལོར་
འབྱིང་བྱ་དཔལ་ཐོབ། ༤ ཐུབ་པ་འདྲེ་ནི་དབང་སྐལ་དམན། །བྱ་ཆ་ལྷག་ཆད་
ལོར་གང་སྟོངས། ༥ མི་ཐུབ་བདུད་ནི་སྐལ་ཆད་གྱིས། །མཆོ་སྐམ་བྱ་སྤྱན་བདུན་
སྟེས་ཀྱང་། །ཐ་མར་རབས་ཆད་མཛོ་བརྒྱ་དང་། །འབྱི་སྟོང་ར་ལྷག་བརྒྱ་ཕྱག་
དག །འཛོམ་ཡང་སྤྱད་པ་མི་ལ་སྟོང་། ཐ་མ་སྤྱང་པོར་འགོ་བ་ཡིན། །

དེ་ཡང་ལྷགས་བདུད་སོང་བ་ན། །བྱ་ཆ་སྤྱག་ཡོས་མེད་པར་འགྱུར། །མི་
བདུད་སོང་ན་བྱ་ཆ་པོ། །བྱ་སྟེལ་མེད་ཅིང་ཆུ་བདུད་ལ། །བྱ་ཆ་རྟ་སྤྱལ་མེད་པ་
ཡིན། །ས་ཡི་བདུད་སོང་བྱ་ཆ་པོ། །བྱི་ཕག་མེད་ཅིང་ཤིང་བདུད་སོང་། །བྱ་ཆ་
གཤེད་བཞི་མེད་པ་འགྲོ། །

༥ རྒྱང་རྟའི་ལྷ་དཔལ་ཆོ་བདུད་ནི། ༡ པ་མ་ལྷ་སོང་ཡིག་ཆང་ཐོབ། །རྒྱང་
རྟའི་སྐལ་ལྷག་ཀུན་གྱིས་རེ། །གཞན་སྟེ་དབང་འདུས་དགོས་རྒྱ་ཆང་། །བྱང་

ཁས་མི་ཚུགས་བསམ་དགུ་འགྲུབ། ༢ བྱ་ཚད་དཔལ་ནི་ཁྱུང་སྐལ་རྒྱས། མི་ཁ་
བྱམས་ཤིང་འགོ་པན་ཆེ། ༣ མཐུན་པ་ཆོ་ནི་ཁྱུང་སྐལ་འབྱིང་། རང་གོ་ཚད་
པས་གོས་མི་འདྲི། ལྷ་ཐག་མི་ལ་མ་ཤོར་ཏེ། རང་ཁ་རང་གིས་བསྐྱར་རུས་ཅམ།
༤ ཐུབ་པ་འདྲེ་ནི་ཁྱུང་སྐལ་པམ། བྱི་མིས་བྱམས་ཀྱང་ནང་མིས་ཐྱང་། རྒྱས་
པའི་ངག་ལ་མི་ཉོན་ཅིང་། བྱས་པས་མི་མགུ་ཁ་རྒྱས་མང་། ༥ མི་ཐུབ་བདུད་ནི་
སྐལ་ཆད་དེ། འཕོ་རྒྱས་བྱེད་ཅིང་རྒྱག་མང་འོང་། འགོ་བའི་ལྷ་མེད་དོན་མི་
འགྲུབ། དག་མང་ལྷང་ཞིང་ཁ་རྒྱས་ཆེ། །

དེ་ཡང་ལྷགས་བདུད་སོང་བ་ན། འབྲུག་པའི་མཚོན་ཁ་འདུ་བ་ཡིན། མི་
བདུད་ལུལ་དང་ཁང་བྱིས་ཆོག རྒྱ་བདུད་ལྷ་འོད་རྒྱ་ཡིས་གནོད། ཁ་བདུད་
ལུལ་ལ་འཕོ་འབྲུགས་འོང་། ཤིང་བདུད་རྒྱུགས་དང་ཁང་རུལ་འོང་། །

སྒྲིག་དང་ཁྱུང་རྟ་ངན་པ་ན། ཆོ་ལ་ལོང་མེད་ཤི་དོགས་ཡོད། ལྷས་དང་
ཁྱུང་རྟ་ངན་པ་ན། ཆས་ཁར་ནད་མང་རྒྱག་བསལ་ཆེ། དབང་ཐང་ཁྱུང་རྟ་
ངན་པ་ན། བྱ་ལོར་མཐའ་རུ་མེད་པར་འགོ། །

ས་བཅད་དགུ་བ། དཔལ་བྱུར་བརྟག་པའི་ཆིས།

བཅི་བྱའི་སྒྲིག་དང་ཁྱུང་རྟ་ཡིས། ལ་ཡི་སྒྲིག་ཁྱུང་གཉིས་ལ་འཐབ། དེ་བཞིན་
ལྷས་དང་དབང་ཐང་གིས། ལ་ཡི་ལྷས་དབང་ཁམས་ལ་འཐབ། ལ་བྱ་སྒྲིགས་
དཀར་དགུ་གཤེད་ནག ཤིང་མེ་ས་ལྷགས་རྒྱ་ལྷ་ཡི། དཔལ་བབས་ལྷ་དང་བྱུར་
བབས་ལྷ། རང་རྒྱང་ལྷ་དང་མདངས་ཤོར་ལྷ། ཆོ་ལེན་ལྷ་རུ་འདོད་པ་ཡིན། །
མ་དང་འཕྲད་ན་དཔལ་ལ་བབས། ལྷ་དང་འཕྲད་ན་བྱུར་ལ་བབས། རང་
དང་འཕྲད་ན་རང་རྒྱང་ཡིན། དག་དང་འཕྲད་ན་མདངས་ཤོར་བབས། སྒྲིགས་
དང་འཕྲད་ན་ཆོ་ལེན་ཡིན། །

[[དཔལ]]

ལ་ཡི་སྒྲིག་གི་དཔལ་བབས་ན། ཆོ་སྒྲིག་རིང་ལ་བརྟན་པ་འོང་། ལ་ཡི་ལྷས་
ཀྱི་དཔལ་བབས་ན། སྒྲིགས་བཞི་དག་ནས་དག་འདུས་ཀྱང་། འཛིགས་པའི་སྒྲིན་

གྲིས་གོས་མི་འབྱུར། །མ་ཡི་དབང་ཐང་དཔལ་བབས་ན། །རི་ཁ་སྐམ་ཕྱིན་ཟས་
དང་འཕྲད། །ལྷང་པ་སྐམ་ཕྱིན་ཆུ་དང་འཕྲད། །ཟས་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བར་
འོང། །པ་ཡི་སྤྱང་རྟ་དཔལ་བབས་ན། །མེས་སྤོན་བྱ་ཆ་རྒྱལ་པོར་བྱུར། །ཆོག་
གསུམ་སྤྱུས་ན་བཀའ་བཅན་ཞིང་། །མི་ཁ་བྱམས་ཤིང་བསོད་ནམས་ཆེ། །

[[བྱར]]

པ་ཡི་སྤྱོག་གི་བྱར་བབས་ན། །གཤེན་གྲིས་གསོན་ལ་འཁང་ར་ཆེ། །དེ་ཕྱིར་ཆེ་
ལ་བར་ཆད་ངོ། །ཆོ་གཟུངས་འདོན་ཞིང་ཆེ་བསྟེན་བགྲངས། །མ་ཡི་ལྷས་གྱི་བྱར་
བབས་ན། །པ་མེས་བརྒྱད་པའི་ནད་གཞི་ལངས། །ཆོ་སྤོད་དར་ལ་བར་དུ་སྤྱོདས། །
མ་ཡི་དབང་ཐང་བྱར་བབས་ན། །ཁ་ན་ཡོད་པ་སྤེ་ཡིས་སྤྱད། །ལག་ན་ཡོད་པ་
ཐང་ལ་བབས། །བྱ་ཐང་མེད་པས་ནོར་གྲུང་རྒྱུང་། །པ་ཡི་སྤྱང་རྟའི་བྱར་བབས་
ན། །ལེགས་པ་རང་གིས་བྱས་ནའང་། །ངོ་སོ་གཞན་གྲིས་བྱིར་ནས་འགོ། །བྱས་པ་
མེད་པར་མི་ཁ་སྤང་། །

[[རང་རྒྱང]]

སྤྱོག་གི་རང་རྒྱང་རྒྱགས་པ་ན། །བཟའ་མི་བྱེ་བྲལ་སྤྱོད་པོ་བགྲང་། །སྤྱོག་ས་
རང་རྒྱང་རྒྱགས་པ་ན། །ལྷལ་མཁར་འཕོ་སྤྱུས་མང་དུ་བྱེད། །སྤྱོག་རྒྱགས་རང་
རྒྱང་རྒྱགས་པ་ན། །ནོར་ལ་གང་སྤྱོདས་ཆེ་བར་བཤད། །སྤྱོག་རྒྱ་རང་རྒྱང་རྒྱགས་
པ་ན། །རང་ལ་ཕོ་མཆིན་ན་ཆོ་འོང་། །ལྷས་ནི་རང་རྒྱང་དར་གྲུང་འབྱིང་། །
དབང་ཐང་རང་རྒྱང་ཟས་ནོར་འབྱིང་། །སྤྱང་རྟ་རང་རྒྱང་བསོད་ནམས་འབྱིང་། །

[[མདངས་ཤོར]]

སྤྱོག་ནི་མདངས་ཤོར་ཆེ་ཐུང་ཞིང་། །ལྷས་ནི་མདངས་ཤོར་ན་ཆོ་མོད། །
དབང་ཐང་མདངས་ཤོར་ཟས་ནོར་རྒྱུང་། །སྤྱང་རྟ་མདངས་ཤོར་མི་ཁ་སྤང་། །

[[ཆོ་ལེན]]

སྤྱོག་ནི་ཆོ་ལེན་ཆེ་འབྱིང་སྤྱོད། །ལྷས་ནི་ཆོ་ལེན་ནད་དགོན་བཟང་། །དབང་
ཐང་ཆོ་ལེན་ཟས་ནོར་ཆེ། །སྤྱང་རྟ་ཆོ་ལེན་མི་ཁ་བྱམས། །

སྒོག་གུད་སྒོག་འདོན་བྱ་བ་དང་། །གཞན་གྱི་སྒོག་ནི་གཙོད་མི་བྱ། །ལུས་གུད་
ལུས་བསྐྱར་མཚོད་རྟེན་ལ། །སྤྱད་ཀར་གསོལ་ཞིང་བྱས་བསང་བྱ། །དབང་ཐང་
གུད་ན་གཡང་ལེན་བྱ། །ལྷང་རྟ་གུད་ན་དག་ལྟ་མཚོད། །ལམ་འཕྲང་བཙས་ཤིང་
དག་མནན་བྱ། །

ས་བཅད་བརྟུལ། ལོ་སྒོར་བརྟུལ་གཉིས་འབྲས་ཅིས།

【སྒྲག་ལོ།】

སྒྲག་གི་ལོ་ལ་གང་སྒྲིས་པ། །དཔའ་རྩལ་ཡང་རྩལ་ཆེ་བ་སྟེ། །དྲག་རྩལ་ལྟན་
ཞིང་ཤེས་པ་བཟ། །སྒྲིང་ཁམས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་སྟེ། །ང་བས་སྒྲག་པའི་མི་མེད་
ཟེར། །གཉེན་ལ་བཅི་ཞིང་སྤྱད་ལམ་ཅིང་། །ཆོག་རྩུབ་རྩལ་ཤོད་ཆེ་བ་སྟེ། །སྒོ་
མང་ཆོང་དང་ཤོ་ལ་དགལ། །

【ཡོས་ལོ།】

ཡོས་བུའི་ལོ་ལ་གང་སྒྲིས་པ། །ང་རང་ཕོ་རེང་ཕོ་རེང་སྟེ། །སྤང་པོའི་རྩི་རྟག་
རྒྱས་པས་ན། །བྲེ་མོའི་ན་ལ་ང་མི་རེ་^①། །རྒྱལ་ཁམས་མི་ལོ་ལེགས་པས་
ན། །ཆོ་གང་ཟས་ཀྱིས་མི་འཁོར་ཏེ། །ལ་དྲིན་ཆེ་རུང་མི་ཆེ་རུང་། །མི་
འབྲགས་ཅམ་གྱི་གོས་ཀྱིས་བཀལ། །མ་དྲིན་གོས་ལ་རེ་བ་མེད། །ད་ལྟ་འདྲ་ན་
སྤྱད་དོ་ཟེར། །ལྟོ་རྒྱུང་གཡོ་ཆེ་ཐབས་ལ་མཁས། །ཁོང་ངན་འབྲལ་གང་འཇུག་
ཁ་སྟེ། །བད་མཁྲིས་ཁ་སོ་ན་བ་འབྲུང་། །

【འབྲུག་ལོ།】

འབྲུག་གི་ལོ་ལ་གང་སྒྲིས་པ། །དྲག་རྩལ་ཅན་ཡང་མ་ལགས་ཏེ། །སྒྲོམ་དང་
མཉམ་ཞིང་སྤུ་མ་སྤྱང་། །སྤྱད་པོ་ཆེ་ཡང་མ་ལགས་ཏེ། །མི་ཡིས་བརྟན་པ་མི་
འོང་ཅམ། །བརྩོན་འགྲུས་ཅན་ཡང་མ་ལགས་ཏེ། །ལས་ལ་ཕྱི་བཤོལ་བྱེད་མ་
སྤྱང་། །རུས་སུ་བབས་པའི་བརྟུལ་ཞུགས་ཀྱིས། །དགོས་དོན་བསྐྱབས་ནས་བཞག་

① བྲེ་མོ་ན། ས་རྒྱ་ཆེག་རྒྱུང་བ་བྲེ་གཅིག་ཅམ་ཡོད་པའི་ན་བའི་ས་ལ་ཟེར། ན་བ་ནི་ཡུལ་སྐད་དེ། རྒྱ་
སྐད་ཏུ། 沼泽 ཟེར།

ཅེས་ཟེར། །སྒྲིབ་པ་ལེགས་པ་དཀར་གུ་ཅོ་ཆེ། །གཞན་གཏམ་ཉན་ཞིང་རང་ཆོད་
ཆུང་། །ནད་དགོན་ཕྱང་ན་ཉན་ཁ་ཆེ། །

【附註】

ལྷུང་གྱི་ལོ་ལ་གང་སྒྲིམ་པ། །གདུག་རྩུབ་ཞི་མཉམ་ཆེ་བ་ཡིས། །རང་རྒྱུད་རང་
གིས་བསྐྱེད་སྒྲིམ་པ་སྟེ། །ཆལ་སྟོབས་སྒྲིང་ལ་ཡོད་པ་ཡིན། །རང་གིས་རང་ཉིད་མ་
འཕྲུང་ན། །གཞན་གྱིས་ཕྱག་དོག་བྱས་ཁྱུར་ཁྱུར་། །ང་ལ་གཞོད་པ་མི་འོང་
ཟེར། །ཁ་སྤྱི་རོ་སྤྱོད་ཞེ་ནག་ལ། །གྲོས་ཁ་གཅིག་ལ་བཅོས་སྤྱི་མེད། །ལོ་མཆིན་ན་
ཞིང་གདུག་པ་ཆེ། །

【५५】

ན་ཡི་ལོ་ལ་གང་སྒྲིམ་པ། རྩལ་འཕུལ་ལྷགས་དང་ལྷན་པའི་ལོ། འཕྱོན་འགྲུས་
ཤིན་རུ་ཆེ་བས་རྟེ། འདྲ་བྱེད་སྟོང་གིས་དེད་ལྷུང་ལྱང་། འཕམས་སུ་རང་ཉིད་
མ་ཉན་པས། ཆོ་གཞུག་དགུས་ལ་སྦྱིད་པར་འོང་། ཁི་གཏམ་ཉན་ཁིང་རྩ་ལ་
བྱམས། འཕྲོ་མཁུགས་གདོང་སྤང་ཆེད་མོར་དགལ། འང་དོན་བཞག་ལ་མི་
དོན་གཉེར། སྤྱོད་གཉིད་ཆུང་དར་ལྱང་ཆེ། །

【例題】

ལྷག་གི་ལོ་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །ཁ་ཁྱེད་ཤེས་པ་མོངས་པ་སྟེ། །རོ་སྤྱོད་བཟུང་ལ་དགའ་
བ་ཡིན། །གཞོན་པ་གཞན་ལ་མི་སྐྱེལ་ཏེ། །པན་པ་འདྲིགས་པ་ངས་མི་ལྷན། །
བྱས་པའི་དྲིན་ལ་གཙོ་སྤྱོད་མེད། །སྤྱོད་པའི་མེས་པོ་དཀར་བ་ཡིན། །སོས་དལ་སོ་
ནམ་སྤྱི་བཤོལ་བྱེད། །དགའ་དང་མི་དགའ་མི་སྟོན་པར། །སྤྱོད་པའི་ངས་ཆེ་ལ་བྱས་
འབྲེལ་བཟང་། །

【五・五】

རྩུའི་ལ་ལ་གང་རྒྱས་པ། རྩོ་བྱང་ཁོང་གི་མས་ཁ་ཆོལ་རྒྱང་། །ལྷས་ཡང་ག་
 འདར་སྒྲིང་སྒྲིབས་རྒྱང་། རྩོ་ཡང་ལ་ཁའི་བྱ་སྒྲོ་འདྲ། །གར་འཕྲོ་ཅི་བྱ་ཆ་ཡང་
 མེད། ཅིང་འཛོར་དགའ་ཞིང་ཆོག་མི་བརྟན། །གཏམ་མང་རྒྱན་ལ་བཅི་བ་
 དང་། །གཙང་གཙང་འདྲ་ལ་བཙོག་ཟས་བ། །བྱ་བྱིད་མང་ལ་རང་མཐོང་ཆེ། །

【བྱ་ལོ་】

བྱ་ལོ་དག་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །ཕ་ནོར་ཡོད་པ་བོར་སྟོར་བྱས། །མ་ནོར་ཡོད་པ་
ས་དང་བསྐྱེས། །ང་རྒྱལ་ཁ་སྐྱངས་ཆེ་བ་སྟེ། །མི་ཆོད་ཡོད་དེ་རང་ཆོད་མེད། །
ཆགས་པ་ཆེ་བའི་རང་བཞིན་གྱིས། །མཐུན་གྲོགས་ཐན་གྲོགས་མེད་ཐབས་མེད། །
ལྷུས་གཙང་དགའ་ཞིང་གཉིད་ཀྱང་རྒྱུད་། །མིག་ཁར་འཇུག་ཞིང་བོར་ཡང་ཆེ། །
འགྲོ་ན་མཁོ་ལྷུས་བཅས་ནས་འགྲོ། །སྟོང་ན་གྲོགས་དད་ཆེ་བའི་ལོ། །

【བྱི་ལོ་】

བྱི་ལོ་ལོ་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །ང་རྒྱལ་ཁོ་གདུམ་ཆེ་བ་ཡིས། །བྱི་ནང་མེད་པར་
བྱམས་པ་བྱུང་། །རང་གིས་སྟོས་གཅིག་ཐད་ཀར་བྱས། །སྟོག་ནོར་མེད་ཀྱང་འགྱོད་
རྒྱ་རྒྱུད་། །རང་སེམས་བཞག་ས་མ་རྟེན་པས། །ཤེས་པ་སྟོ་སྟོ་མང་བ་དང་། །སྐྱམ་
སྐྱམ་ཆོག་ཆོག་བྱས་བྱུར་བྱུང་། །རང་རྒྱད་བསྐྱེས་པའི་མེ་ཤིང་ཡིན། །དམར་དད་
ཆེ་ཞིང་རྒྱང་པ་མཁོ་གས། །འདྲོད་ཆགས་ཆེ་ཞིང་འགྲོ་ལ་དགའ། །གཞུང་བཟང་
འཕྲལ་གྱིང་ཡ་རབས་བྱམས། །

【ཕག་ལོ་】

ཕག་ལོ་དག་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །ཤེས་པ་སྟོངས་ཤིང་རྩ་ཆོད་རན། །བཟས་ལ་
གཙང་བཅོག་རྒྱུད་བ་སྟེ། །རྒྱལ་འབྱོར་པ་ཡི་རྒྱ་རུ་བཟང་། །བྱ་ལོ་དགའ་ཞིང་
བརྒྱལ་ཁྱེས་ཆེ། །ཅིང་རུ་སྐྱས་ཀྱང་གཞན་མི་འདིགས། །ཞེ་སྐྱེས་འཆལ་པར་
སོང་ཞེས་བེད། །ཉམ་ཆེ་ལག་དྲིན་ཁ་ཡིས་གསོད། །རང་ལ་མི་ཐན་རྒྱུ་ཆོག་
མང་། །བཟང་བྱམས་རན་སྤང་གོད་པ་ཆེ། །རོ་ནག་ཁོང་གྱིང་ཞེ་ནག་ལོ། །

【བྱི་ལོ་】

བྱི་བའི་ལོ་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །མི་ལ་ཞེ་སྐྱེས་ཞེ་བན་ག་ཆེ། །སྟོ་བདེར་བཞག་
པའི་ས་མེད་ཀྱང་། །མཆོན་འགྲོས་རྒྱ་ལ་རེས་པ་སྟེ། །སྐྱིད་ཆོ་སྐྱིད་ཆོས་འབྱུང་
གུར་གྱང་། །སྐྱིད་རུ་མི་སྟེར་སྤང་དག་མང་། །བྱི་རུ་ཉོལ་ལ་ནང་རུ་ཞིབ། །ཁ་
ཡང་སྐྱིང་ཉེ་ལག་རྒྱུད་ཡིན། །རམས་ཆེན་ཡལ་དོར་རམས་རྒྱུད་སྐྱབ། །ཉག་ཉག་
ཉི་ཉི་སྟོར་བ་བྱེད། །

【སྒྲུབ་ལོ།】

སྒྲུབ་ལོ་དག་ལ་གང་སྒྲུབ་པ། །ཁོང་གྱི་བཀོལ་བ་དཀའ་བ་སྟེ། །ཉལ་ལ་
དགའ་ཞིང་རྒྱ་སྐྱོད་དན། །བསྐྱར་དགའ་གྲོས་ཁ་སྒྲིབ་དང་། །ང་དང་ཅི་ཡང་མི་
བྱེད་དེ། །བྱས་ན་གནམ་ས་འབྲུག་ཅིས་སྟེ། །ཁོས་དལ་མཁུ་དང་མ་མཁུ་
མེད། །སྒྲོ་རིང་ལས་རན་ཕྱི་ཐལ་ཆེ། །སྒྲོ་ཆེ་བ་དགའ་སྒྲུབ་ཉལ་བྱེད། །མ་རིག་བྱི་
བ་དང་སྐྱར་བའི། །རྟེན་འབྲེལ་ལོ་བསྐྱར་འབྲས་བྱ་ཡང་། །འདི་དང་བྱད་པར་
མེད་པར་སྟོན། །

ས་བཅད་བརྒྱ་གཅིག་པ། །རྒྱ་རྒྱུ་མི་མི་འབྲེལ་བཅད།

【༡】 ཤིང་མོ་བྱི་བའི་ལོ་པ་ནི། །ཤེས་པ་གསལ་ཞིང་བཟོ་རིག་མཁས། །གཡོ་དང་
ཁ་ཕོ་གཉིས་ཀ་ཆེ། །ཐབས་ཀྱིས་སྒྲིབ་བསྐྱར་བར་བྱེད། །ཟས་ཅོར་འབྱིང་སྟེ་སྐྱ་
ནད་མང་། །ཆོ་ཆད་དོན་ལྡ་བར་ཆད་བརྟན། །བྱ་སྐལ་ལྡའམ་ཡང་ན་གསུམ། །

【༢】 །ཤིང་མོ་སྒྲུབ་གི་ལོ་པ་ནི། །གཉིད་ཆེ་ཡིད་གཞུང་སེར་སྒྲ་ཆེ། །ཆོ་ཆད་དུག
རྩ་བར་ཆད་དུག །ཟས་ཅོར་འབྱུ་ལ་ས་བདག་གཞོད། །

【༣】 །མེ་མོ་སྐྱག་གི་ལོ་པ་ནི། །ཁྱོ་གཏུམ་ཆེ་ལ་ལྷས་པོ་དུག །ཁིངས་པ་ཆེ་ཞིང་
གྲོགས་ལ་གཞོད། །དད་པ་རྒྱུང་ཞིང་སྒྲོ་བྱང་དོ། །རྒྱུང་མ་གཉིས་ལྡན་བྱ་སྐལ་
བཞི། །ཆོ་ཆད་དོན་དགུ་བར་ཆད་ལ། །ཡོན་ཏན་ཅན་གྱི་རིགས་སུ་སྟེ། །ནད་གཞི་
སྐྱ་ནད་བད་ཀན་ཆེ། །

【༤】 །མེ་མོ་ཡོས་གྱི་ལོ་པ་ནི། །སེམས་སྒྲོན་ཆེ་ཞིང་དག་མི་སྟན། །བདེན་པ་མི་
སྟེ་གཡོ་དང་ལྡན། །རང་ལ་བསྟོད་ཅིང་གཞན་ལ་སྟེད། །སོ་དད་མོ་དད་ཆེ་
བའི་རིགས། །ཆོ་ཆད་དོན་ལྡ་བར་ཆད་བརྟན། །ཟས་ཅོར་འཛམ་སྐྱོད་ཆེ་བ་
ཡིན། །ས་བདག་རྒྱལ་གཞོད་སྟིང་རྒྱུང་དང་། །རྒྱ་སེར་གང་བའི་ནད་རིགས་
འབྱུང་། །

【༥】 །ས་ཕོ་འབྲུག་གི་ལོ་པ་ནི། །བདེན་པ་མི་སྟེ་དག་སྒྲོན་ཆེ། །ལེ་ལོ་ཆེ་ཞིང་
ཆང་ལ་དགའ། །གཞན་གྱི་བྱད་མེད་སྐྱོད་པར་བྱེད། །ནད་ཉུང་སེམས་ཡང་གཡོ་

བར་བྱེད། ཆོ་ཚད་རེ་བཞི་བར་ཆད་ལ། །

[༡༩] །མེ་ཕོ་བྱི་བའི་ལོ་པ་ནི། །སེམས་བསྐྱེད་ཆེ་ཞིང་དྲན་པ་མང་། །འོར་དང་
ཟས་ལ་སྲིད་པ་ཆེ། །གཞན་གྱི་མཚང་ཆོག་སྤྲུལ་དགལ། །བརྟུ་དང་སྲོག་གཅོད་
ལས་ལ་བཅོམ་། ཆོ་ཚད་རེ་བརྟུད་བར་ཆད་ལ། །ཁ་མང་སློ་ནི་བརྟན་པ་ཡིན། །

[༢༠] །མེ་ཕོ་སྤང་གི་ལོ་པ་ནི། །ལུས་ཆེ་གཉིད་ཆེ་ཤེས་པ་འཕྲིབས། །ཟས་ནོར་
ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཡིན། ཆོ་ཚད་དོན་གཅིག་བར་ཆད་བརྟུད། །འབྲུ་དང་རྒྱང་
བྱ་འཕེལ་བར་འབྱུར། །བྱ་སྤྲུལ་གཅིག་དང་བྱ་ཕོ་གཉིས། །ནད་ནི་བད་ཀན་
ཤས་ཆེར་འབྱུང་། །

[༢༡] །ས་ཕོ་སྤྲུག་གི་ལོ་པ་ནི། །ལུས་རྒྱས་ཞེ་སྤང་གསོད་ལ་དགལ། །ཟས་ལ་
སྲིད་ཆེ་རྒྱན་སྤྲུལ་མཁས། །དག་དང་འདྲེ་ཡི་གནོད་པ་ཉུང་། ཆོ་ཚད་དོན་བདུན་
བར་ཆད་བདུན། །བྱ་ཡི་སྤྲུལ་པ་གཉིས་ཅམ་ཡོད། །

[༢༢] །ས་ཕོ་ཡོས་གྱི་ལོ་པ་ནི། །སྤྲུལ་བ་མང་ལ་ཤེས་རབ་ཆེ། །སྤྲུ་དང་བརྟན་
བཅོས་ཀྱན་ཤེས་ཤིང་། ཆོ་ཚད་ལྷ་བརྟུ་བར་ཆད་དུག །བྱ་སྤྲུལ་གཅིག་ལ་ལོངས་
སྤྱོད་རྒྱུང་། །གཞན་གྱི་བྱ་དེ་མེད་སྤྱོད་པར་བྱེད། །ཀྱ་རེ་ཀྱལ་ཀ་དག་ལ་དགལ། །
མཐའ་བཞིའི་གཉེན་ལ་ཕུང་འགྱོད་མང་། །

[༢༣] །ལྷགས་ཕོ་འབྲུག་གི་ལོ་པ་ནི། །ལུས་རྒྱས་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཡིན། །ང་
རྒྱལ་ཆེ་ཞིང་སྤྲུལ་ལ་མཁས། །སྤྲིག་ལ་བཅོམ་ཞིང་ནོར་གོད་ཆེ། །ཁ་འཇམ་སེམས་
ངན་རྒྱན་སྤྲུལ་མཁས། །ཤེས་པ་བརྟན་ལ་གཞན་མཚང་བརྟེན། ཆོ་ཚད་བརྟུད་ཅུ་
བར་ཆད་གསུམ། །སྟོ་འཕྲོག་རྒྱལ་པོས་གནོད་པའི་ངོ་། །

[༢༤] །ལྷགས་ཕོ་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་པ་ནི། །ཤེས་པ་གསལ་ལ་བཟོ་རིག་མཁས། །གཞན་
གྱི་མཚང་ཆོག་བརྟན་ལ་དགལ། ཆོ་མ་རྒྱན་དག་ཡིས་གནོད་པ་མང་། ཆོ་ཚད་
དོན་བརྟུད་བར་ཆད་དུག །ཟས་ནོར་སྤང་རྒྱུང་བྱིས་ནས་ཆེ། །པ་མ་གཉིས་དང་
འགྲོགས་ལྷན་ཐུང་། །

[༢༥] །རྒྱལ་ཕོ་ལོ་ལོ་པ་ནི། །ཁོག་དྲང་སྤྲུ་རྒྱུང་ཤེས་རབ་ཆེ། །སོ་ནམ་རེས་ཡོད་
རེས་མེད་བྱེད། ཆོ་ཚད་དོན་བདུན་བར་ཆད་ལ། །ཟས་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བ་

འོང་། །ནད་གཞི་སྤྱིང་རྒྱུང་འཕྲོ་བ་འགྱུར། །

[[༢༠]] །ཆུ་མོ་ལྷག་གི་ལོ་པ་ནི། །ཤེས་རབ་རྒྱུང་ཞིང་འགྲོ་ལ་དགལ། །སྤྱིང་པ་ཆེ་
ལ་ལོངས་སྤྱོད་ལྡན། །ཆོ་ཆད་དོན་གསུམ་བར་ཆད་ལ། །གཡང་ཉམས་ཏྲ་སྤྱགས་
སྤྱོར་བ་འོང་། །ཤིང་གཉན་ཆུ་གཉན་ས་བདག་གཞོང་། །

[[༢༡]] །ཤིང་ཕོ་སྤྱུའི་ལོ་པ་ནི། །ལྷས་རྒྱས་གདུང་སེམས་ཤིན་ཏུ་ཆེ། །སྤྱིག་པའི་
གྲོགས་ཕོ་བརྟེན་ལ་དགལ། །གཉིས་རྒྱུང་དག་མང་སེམས་གཡོ་ཆེ། །རང་དོན་རྒྱུང་
ཞིང་ལྷལ་གཉིས་འཛིན། །ཆོ་ཆད་དོན་བརྒྱད་བར་ཆད་བདུན། །བྱ་ཡི་སྐལ་པ་
ལྡུངས་བཞི། །

[[༢༢]] །ཤིང་ཕོ་བྱ་ཡི་ལོ་པ་ནི། །གྲོགས་དང་གཉིན་ཆོན་དག་ཏུ་ལྡང་། །འཐབ་
རྩྭ་དགའ་ཞིང་གཙོང་ནད་མང་། །ཆོ་ཆད་རྒྱག་ཏུ་བྱ་སྐལ་གསུམ། །

[[༢༣]] །མེ་ཕོ་བྱི་ཡི་ལོ་པ་ནི། །སེམས་དགེ་སྤྱོད་རིང་གཙོ་བོར་གྱུར། །ཆད་ནད་
མཁྱིས་པའི་ན་ཆ་འོང་། །ཆོ་ཆད་རེ་བརྒྱད་བར་ཆད་བདུན། །

[[༢༤]] །མེ་ཕོ་ལག་གི་ལོ་པ་ནི། །ལྷས་ངན་ནད་གྱི་གཞོང་པ་མང་། །ཡ་རབས་
གོང་མ་དག་ཏུ་ལྡང་། །ཆོ་ཆད་རེ་བརྒྱད་བར་ཆད་བདུན། །

[[༢༥]] །ས་ཕོ་བྱི་བའི་ལོ་པ་ནི། །ལྷས་ཐུང་སྤྱིག་གཙོང་ལས་ལ་དགལ། །ཡིད་
གཞུངས་སེམས་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཡིན། །ཆོ་ཆད་རེ་བརྒྱད་བར་ཆད་བདུན། །

[[༢༦]] །ས་ཕོ་སྤྱང་གི་ལོ་པ་ནི། །ལྷས་ལྷིང་རྒྱལ་སེམས་སྤྱོད་ཆེ། །ཟས་ནོར་
ལོངས་སྤྱོད་རྒྱུང་བ་ཡིན། །ཆོ་ཆད་ལྷ་བརྒྱ་བར་ཆད་བདུན། །

[[༢༧]] །ལྷགས་ཕོ་སྤྱག་གི་ལོ་པ་ནི། །ཁྲོ་གདུམ་གསོད་ཅིང་གཏོང་ལ་དགལ། །
ལྷས་ཕོ་བཟང་ཞིང་ཤ་ཡང་དགར། །ཤ་ཆང་ཆགས་སེམས་སྤྱིང་པ་ཆེ། །ཆོག་
རྒྱུ་སྤྱུ་ཡང་གི་མཆོ་རོ། །ཟས་ནོར་ལོངས་སྤྱོད་མི་བརྟན་ནོ། །ཆོ་ཡི་ཆད་ནི་རྒྱག་
ཏུ་བྱུག། །

[[༢༨]] །ལྷགས་ཕོ་ཡོས་གྱི་ལོ་པ་ནི། །སེམས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་དད་ཡིད་གཞུངས། །
བཙོན་འགྲུས་ཆེ་ཞིང་ཤེས་རབ་ནོ། །མི་ལ་བྱམས་ཤིང་གཏོང་སེམས་ཆེ། །གཟེར་
རྒྱག་ནད་མང་ཡོན་ཏན་ཆེ། །ཆོ་ཆད་རེ་གཅིག་བར་ཆད་ལ། །ཟས་ནོར་ལོངས་

སྒྱུ་བཀ་ཅམ་ཡོད། །

[[༣༩]] རྒྱ་མོ་འབྲུག་གི་ལོ་པ་ནི། ལུས་ལ་སྒྲེ་བའི་མཚན་མ་ཡོད། ལུལ་མཁར་
མི་རྟག་ཡང་ཡང་བཞེ། མཐའ་སྟགས་ཅིང་མོའི་ལས་ལ་དགལ། ཁོར་དང་བྱ་
ཆོ་རབས་ཆད་མང། མི་རྒྱུད་སྒྲིན་པའི་ཉེ་འབྲེལ་མང། ཆོ་ཆད་རེ་གཉིས་བར་
ཆད་དུག ཟས་ཁོར་ལོངས་སྒྱུད་གང་སྟོངས་ཆེ། །

[[༤༠]] རྒྱ་མོ་སྐལ་གྱི་ལོ་པ་ནི། སྒྲིང་ནད་ཞེ་སྤང་ཆེ་བ་ཡིན། ལག་བཟོ་
མཁས་ལ་སྤྲ་མ་ཆེ། ཁ་ཡངས་ཁོག་རྒྱུང་རབས་ཆད་ཉིན། ཆོ་ཆད་རེ་བརྒྱད་བྱ་
སྐལ་ཁུང་། །

[[༤༡]] ཤིང་མོ་རྟ་ཡི་ལོ་པ་ནི། གཡོ་སྐྱ་ཆེ་ལ་འགྲོགས་མི་བདེ། ཞེ་སྤང་ཆེ་
ལ་སྒྲོ་སྤྲ་བརྒྱལ། འདྲ་པ་དང་ནི་རུང་སེམས་རྒྱུང་། ཤིང་དང་བརྒྱལ་ཞུགས་
ཆེ་བ་ཡིན། འགྲོགས་ལ་དགའ་བ་སྤྲ་བ་མང། ཆོ་ཆད་དུག་ཅུ་བྱ་སྐལ་གཅིག །
བར་ཆད་གསུམ་གསུམ་དག་ན་འབྱུང་། །

[[༤༢]] ཤིང་མོ་ལུག་གི་ལོ་པ་ནི། ལུས་རྒྱས་དབང་པོ་གསལ་བ་སྟེ། ཆོ་
ཆད་དུག་ཅུ་བར་ཆད་གསུམ། ཤེས་པ་རྒྱན་ཞིང་ཟས་ལ་དགལ། །

[[༤༣]] མེ་མོ་སྒྲུབ་ལོ་པ་ནི། འདྲོད་ཆགས་ཆེ་ལ་གཞན་མཚང་རྟོག འང་
རྒྱལ་ཆེ་ཞིང་ཁོར་ལ་དད། ཟས་ཁོར་ལོངས་སྒྱུད་ཆེ་བ་ཡིན། ཤིང་སྒྲེ་ལྷ་ཡི་དེད་
དཔོན་འགྱུར། ཆོ་ཆད་རེ་བརྒྱན་བར་ཆད་ལ། །

[[༤༤]] མེ་མོ་བྱ་ཡི་ལོ་པ་ནི། སེམས་མང་གཡོ་སྐྱ་ཁ་པོ་ཆེ། རྒྱ་དང་སྟོག་གཅིད་
ལས་ལ་དགལ། བརྒྱུད་ངས་ཆེ་ཞིང་འདྲོད་པ་ཆེ། ཆོ་ཆད་རེ་ལྷ་བར་ཆད་དུག །
གི་མཚན་ནད་གྱི་འཇིགས་པ་ཆེ། བྱི་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བ་ཡིན། །

[[༤༥]] ཁ་མོ་བྱི་ཡི་ལོ་པ་ནི། སྒྲོ་སྤང་ཁོ་ཞིང་སྒྲོ་སེམས་མང། བྱིད་ཆོག་མང་
ལ་འདྲོད་ཞེན་ཆེ། མི་ལ་འཕྱ་དགའ་ཅིང་མོ་རེམ། སྒྲིང་མི་དགའ་ཞིང་ལོངས་
སྒྱུད་རྒྱུང་། ཤི་བའི་མི་དང་འགྲོགས་པ་མིས། ཆོ་ཆད་བརྒྱན་ཅུ་བར་ཆད་བརྒྱན། །

[[༤༦]] ཁ་མོ་པག་གི་ལོ་པ་ནི། ཤེས་བྱ་རྒྱུང་ཞིང་དག་གཞོད་མང། གཉེན་
བཤེས་མི་ལ་པན་སྟགས་ཁུང་། ཆོ་ཆད་རེ་བརྒྱན་བར་ཆད་དུག ཟས་ཁོར་ལོངས་

སྤྱོད་ཆེ་བ་ཡིན།།

[༡༧] ལྷགས་མོ་བྱི་བའི་ལོ་པ་ནི། །ལྷས་རྒྱས་ཤེས་པ་གསལ་བ་ཡིན། །ཀྱལ་ཀ་
དག་ལ་རབ་དགའ་ཞིང་། །མང་པོའི་གསེབ་ན་སྤྱིང་ལྟར་མཛེས། །དད་པ་ཆེ་
ཞིང་ཀུན་ལ་འཕྱགས། །ཕན་གནོད་རྒྱས་ལ་དག་བགེགས་ཉུང་། །འཐབ་མོ་ལ་
དགའ་ལོར་གོད་ཆེ། །མི་དོན་ཆེ་ལ་རང་དོན་ཆུང་། །ཆོ་ཆད་ང་བདུན་བར་ཆད་
རྒྱག །འོར་དང་འབྲུ་ཆོགས་བརྟན་པ་ཡིན། །མི་རྣམས་ཀུན་གྱིས་འཁུར་བར་
འགྱུར། །

[༡༨] ལྷ་མོ་སྤྱང་གི་ལོ་པ་ནི། །ལྷས་ཡང་བཟོ་རིགས་ཀུན་ཤེས་ཤིང་། །བྱེད་པ་
བཟང་ལ་གོ་དོན་ཆེ། །ནད་དང་དག་ཡི་གནོད་པ་ཉུང་། །གཉིད་དང་ལེ་ལོ་ཆེ་
བ་ཡིན། །གྲོགས་དང་རྒྱལ་པོ་དགའ་བར་བྱེད། །ཆོ་ཆད་ང་ལྟ་བར་ཆད་བདུན། །
ཟས་དང་ལོར་ལ་གང་སྤྱོད་ཆེ། །

[༡༩] ལྷ་མོ་སྤྱང་གི་ལོ་པ་ནི། །ལྷས་རགས་ཉམས་ཆུང་དག་དང་ལྟན། །རང་
ལྷས་མཐོང་ཞིང་བསྤྱོད་ལ་དགའ། །སེམས་སྦྱོར་ཆེ་ཞིང་བཅོས་པ་དགའ། །ཁ་ཕ་
དགར་ལ་གཏིང་ལ་ནག །བུད་མེད་དག་དང་སྦྱོར་ལ་དགའ། །གཞན་གྱི་བུད་མེད་
རྒྱ་བར་བྱེད། །ཆོ་ཆད་དོན་གཅིག་བར་ཆད་བདུན། །ཟས་ལོར་ལོངས་སྤྱོད་གང་
སྤྱོད་ཆེ། །

[༢༠] ལྷ་མོ་ཡོས་གྱི་ལོ་པ་ནི། །མི་རྣམས་ཀུན་ལ་སློ་མི་གཏོང། །སྤྱི་ཕྱོགས་
སྤྱི་གྲོགས་ཆེ། །ཆང་དང་གཉིད་ལ་དགའ་བ་སྤྱི། །པ་ཡི་གདན་ས་འཕྲོག་པ་
ཡིན། །བརྗེད་ངས་དང་ནི་སེར་སྤྱི་ཆེ། །ཆོ་ཆད་དོན་གཉིས་བྱ་སྒྲལ་དགོན།

[༢༡] ཤིང་མོ་འབྲུག་གི་ལོ་པ་ནི། །སློ་སྤྱོད་ཡངས་ལ་བཟོ་རིག་མཁས། །ངག་
འཇམ་སྤྱུ་མཁས་འགྲོགས་པ་བདེ། །འགྲོ་འདུག་ལ་སོགས་འདུ་བྱེད་མང་། །ཆོ་
ཆད་རེ་གཅིག་བར་ཆད་རྒྱག །མི་ནི་ཤིན་ཏུ་ཕྱག་དོག་ཆེ། །ཟས་ལོར་ལོངས་སྤྱོད་
དབང་མང་ལྟན། །

[༢༢] ཤིང་མོ་སྤྱུ་གྱི་ལོ་པ་ནི། །སེམས་རྒྱུང་སློ་ཡང་རང་འདོད་ཆེ། །ཡ་
རབས་བྱམས་ལ་མ་རབས་སྤང་། །ཟས་ལོར་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཡིན། །ཆོ་ཆད་

དོན་བདུན་བར་ཆད་བཞི། །ཁ་སྒོ་ཡངས་ལ་སྒོ་ཁོག་དོག །

[[༤༣]] །མེ་མོ་རྩ་ཡི་ལོ་པ་ནི། །སྒོ་གདུམ་ཆེ་ཞིང་སྒོ་སྒོ་ཡངས་། །ཁེ་གཤམས་ཆེ་
ལ་འཐབ་མོ་དགལ། །ཁོར་ནི་སྤྱགས་སྤྱུང་བ་ཡིན། །མི་ལ་གཞོད་ཅིང་སྤྱགས་ལ་
བཅོམ། །ཡོངས་སྤྱོད་མི་རྟག་འདོད་ཐག་ཉེ། །ཆོ་ཆད་དོན་བརྒྱད་བར་ཆད་བདུན། །

[[༤༤]] །མེ་ལོ་ལྷག་གི་ལོ་པ་ནི། །ལྷག་རྒྱས་གཞུང་བཟང་སྤྱི་ཐག་རིང་། །ཁེ་མས་
ལ་བསམས་པའི་དོན་རྣམས་འགྲུབ། །སྒྲ་སྒྲ་ཡིད་འོང་ཁོར་སྤྱོད་ཆེ། །ཆོ་ཆད་
དོན་བདུན་བར་ཆད་བདུན། །

[[༤༥]] །ས་མོ་སྤྱུའི་ལོ་པ་ནི། །འཕྱོགས་ལ་བདེ་ཞིང་སྤྱོད་ལམ་མངོས། །ཤེས་པ་
དལ་ལ་སྒྲ་བ་མཁས། །བྱིད་པ་ཐམས་ཅད་དོན་ཡོད་འགྲུབ། །མི་རྣམས་ཀྱན་གྱིས་
བཀྱར་བར་འོས། །ཆོ་ཆད་དོན་བརྒྱད་བར་ཆད་དགུ། །ཁོར་སྤྱགས་དག་དང་ལྷན་
པ་ཡིན། །

[[༤༦]] །ས་མོ་བྱ་ཡི་ལོ་པ་ནི། །སྒོ་སྒོ་ཡང་ལ་ཤེས་པ་གསལ། །མི་ལ་བྱམས་
ཀྱང་ཁ་སྒོ་ཐུང་། །སྤྱག་དོག་ཁེར་སྒྲ་ཆེ་བ་དང་། །ད་རྒྱལ་དང་ནི་འདོད་ཆགས་
ཆེ། །ཆོ་ཆད་བདུན་ཅུ་བར་ཆད་བདུན། །

[[༤༧]] །ལྷགས་མོ་བྱི་ཡི་ལོ་པ་ནི། །ཤེས་པ་གསལ་ཞིང་སྤྱོད་ལམ་མངོས། །
ཁེ་མས་དཀར་དགེ་བ་དག་ལ་བཅོམ། །བཅོ་རིགས་མཁས་ལ་སྒྲ་དོན་ཏུང་། །
གཉིད་ཆེ་འབྱུ་ཁོར་འཕེལ་བར་འགྲུབ། །ཁྲིལ་དང་རོ་ཆ་ཤིན་ཏུ་ཆེ། །ཆོ་ཆད་དོན་
བདུན་བར་ཆད་བདུན། །

[[༤༨]] །ལྷགས་མོ་ཐག་གི་ལོ་པ་ནི། །ཤེས་པ་གསལ་ཞིང་སྤྱོད་ལམ་མངོས། །སྤྱིས་
པ་ཀྱན་གྱིས་འབུལ་བའི་གནས། །དཔལ་ཡོན་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཡིན། །ཆོ་ཆད་
བདུན་ཅུ་བར་ཆད་བདུན། །

[[༤༩]] །རྒྱ་མོ་བྱི་བའི་ལོ་པ་ནི། །ཤིན་ཏུ་མངོས་ལ་ཁེ་མས་སྤྱན་ཆེ། །འདོད་
ཆགས་བྱི་ལ་དགའ་བ་ཡིན། །ཁོག་པ་གཡོ་དང་ཁྲམ་གྱིས་བརྒྱངས། །ཟས་ཁོར་
དག་ལ་ཅིས་སྤྱུ་ཆེ། །ཆོ་ཆད་དོན་གཉིས་བར་ཆད་བདུན། །

[[༥༠]] །རྒྱ་མོ་སྤྱང་གི་ལོ་པ་ནི། །མི་གཤིས་ཤིན་ཏུ་སྤྱོད་པ་སྟེ། །གཉིད་དང་ལེ་

ལ་ཆེ་བ་ཡིན། །ཞིང་ན་ཆོག་རྩུབ་ངག་མི་སྟན། །རང་མཐོང་རང་འདོད་ཤིན་ཏུ་
ཆེ། །ཆོ་ཆད་བདུན་ཏུ་བར་ཆད་བདུན། །

[[༥༡]] ཤིང་ཕོ་སྟག་གི་ལོ་པ་ནི། །ཁྲི་གདུམ་འཐབ་ཚོད་ལས་ལ་དགལ། །
འདོད་ཆགས་ཆེ་ལ་མིག་སེར་ཆེ། །གཏིང་ནས་སྤྲག་དོག་རང་འདོད་ཆེ། བྱི་ལ་
དགལ་ཞིང་མཆོན་འགོས་བྱེད། །ཟས་ནོར་སྐལ་པ་ཆེ་བ་ཡིན། །ཆོ་ཆད་རེ་རྩུག་
བར་ཆད་ལ། །

[[༥༢]] ཤིང་ཕོ་ཡོས་གྱི་ལོ་པ་ནི། །གཡོ་སྐྱུ་དང་ནི་འདོད་ཆགས་ཆེ། །སྤྲིས་
པ་ཡིན་ན་བྱད་མེད་དགལ། །གཞན་གྱི་ཆུང་མ་རྒྱ་བར་བྱེད། །བྱད་མེད་ཡིན་ན་
མཛེལ་པོ་འགྲུག །ཆེ་མོ་སྐྱུ་གར་རྟག་ཏུ་བྱེད། །ཆོ་ཆད་རེ་བདུན་བར་ཆད་རྩུག །

[[༥༣]] ཤིང་ཕོ་འབྲུག་གི་ལོ་པ་ནི། །ལུས་རྒྱས་བྱ་འདོད་ལག་རྩལ་ཆེ། །ཟས་ནོར་
ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བ་ཡིན། །གཉེན་འདུན་ཚོད་ཅིང་དག་གཞོད་མང། །ཆོ་ཆད་
དོན་གཅིག་བར་ཆད་བདུན། །

[[༥༤]] ཤིང་ཕོ་སྐྱལ་གྱི་ལོ་པ་ནི། །ལུས་རྒྱས་ནད་ཉུང་རོགས་མོ་མང། །སྤྲུག་ཅིང་
གོང་བྱིར་བདག་པོར་འགྱུར། །གཞན་ལ་བྱམས་ཤིང་ཀུན་གྱིས་བཀྱར། །བཟོ་
རིགས་བསྟན་བཅོས་ཀུན་ལ་མཁས། །ཆོ་ཆད་དོན་གཅིག་བར་ཆད་བདུན། །

[[༥༥]] ཤིང་ཕོ་རྟ་ཡི་ལོ་པ་ནི། །དཔལ་ཞིང་སྤྱོད་ཆོག་མི་བརྟན། །མཁས་
དམན་ཀུན་གྱིས་རེ་སར་འོང། །བསོད་ནམས་དག་ལ་བར་ཆད་ཆེ། །ཆོ་ཆད་དོན་
ལྷ་བར་ཆད་བདུན། །

[[༥༦]] ཤིང་ཕོ་ལྷག་གི་ལོ་པ་ནི། །ཕྱི་མིས་བྱམས་ལ་ནང་མིས་སྤང། །གོད་ཁ་ཆེ་
ཞིང་གཅིག་བརྒྱད་བྱེད། །སྤྲིད་སྤྲུག་སྤེལ་མར་བཤད་པ་ཡིན། །ཡིད་ནི་བྱད་
མེད་སྤྲུགས་སུ་འཕྱོ། །བྱད་མེད་ཡིན་ན་ཕོ་ལ་འཕྱོ། །རང་འདོད་ང་རྒྱལ་ཆེ་བ་
ཡིན། །ཆོ་ཆད་རྩུག་ཏུ་བར་ཆད་བཞི། །

[[༥༧]] ཤིང་ཕོ་སྤྲུལ་གྱི་ལོ་པ་ནི། །མཐོང་ན་སྤྲིས་སུ་ཀུན་དགལ་ཞིང། །
ཤིན་ཏུ་གཟུགས་མཛེས་ཡིད་དུ་འོང། །ནོར་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བར་ཡིན། །ཅུ་ལ་
ཆེ་གོད་ཆེ་ཆས་ཁར་སྤྲིད། །ཆོ་ཆད་བདུན་ཏུ་བར་ཆད་བརྒྱད། །

【༥༩】 །ལྷགས་མོ་བྱ་ཡི་ལོ་པ་ནི། །དཔལ་དང་དབང་ཐང་ཆེ་བ་ཡིན། །རྗོར་
དང་ལོངས་སྤྱོད་ཆེ་བར་འགྱུར། །ཆགས་སེམས་ཆེ་ཞིང་དག་ལ་དགལ། །ཆོ་ཆད་
བདུན་ཅུ་བར་ཆད་བདུན། །

【༦༠】 །ཁུ་མོ་བྱི་ཡི་ལོ་པ་ནི། །སྤྱོད་རྟག་རྒྱ་སེར་སྒྲ་ཅན། །མི་སྤྱག་མཆན་མ་
མང་བ་སྟེ། །ལྷས་པོར་ནད་དང་མཆོན་གྱིས་ཉེན། །ཐིག་དང་མི་དགའི་ལས་ལ་
བཅོན། །ཆོ་ཆད་རྟག་ཅུ་ཙ་གསུམ་ཐུབ། །

【༦༡】 །ཁུ་མོ་ཕག་གི་ལོ་པ་ནི། །ཤེས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་སྒྲོ་གྲོས་བརྟན། །མདོན་པའི་ང་
རྒྱལ་ཐག་དོག་ཅན། །ཟས་ལོར་འབྱུ་ཡི་བདག་པོར་འགྱུར། །ཆོ་ཆད་རྟག་ཅུ་བར་
ཆད་ལ། །

ས་བཅད་བརྩ་གཉིས་ལ། ནང་རྒྱས་ཐུང་ཁའི་སྤྱིས་འབྲས་བཞད་ལ།

【༡】 །ཁི་སྤྱོང་འདི་རྩ་གང་སྤྱིས་ལ། །དཀྱིལ་ཆེ་ཕྱ་མ་དག་ལ་དགལ། །པ་དང་སྤྱིས་
པོའི་གདན་ས་འཕྲོག། །མ་ཉེས་ཁ་ཡོག་རྟག་རྒྱ་ལོང་། །མགོ་དང་དབང་པོ་སྤྱོན་
ཅན་ལོང་། །པོ་ཡིན་དམར་པོ་ཐག་དོ་ཡོད། །གྲི་དང་འཐབ་གཞིབ་ས་ཡིན་ཏེ། །
བྱིད་གྱི་པ་དང་མེས་རང་ནས། །གྲི་ཁ་ཆེན་པོ་བྱེ་གྱུར་ཏེ། །དེ་ཡང་མགོ་གྲི་མང་བ་
ཡིན། །མོ་ཡིན་རྩ་རྒྱུ་ཤིབ་བྱིས་འཕྱར་ལོང་། །ཐབ་གཞིབ་འཁོན་གྱིས་སྤྱོན་བྱས་ནས། །
སྤྱ་སྤྱ་འཕངས་པས་གཉན་ནད་དང་། །སྤྱ་ཆ་སྤྱོན་ཆེན་ལོང་ཉེན་ཡོད། །པ་མེས་
ཤིན་རྒྱ་དར་བའི་ཆོ། །བཞི་དང་ལྷར་ནི་གྱིས་པ་སྟེ། །ཡུལ་ལམ་རྒྱར་ས་རྩུབ་མོ་
ནི། །ལྟོ་དང་རྩུབ་རྒྱ་ཁ་བལྟས་ཡོད། །ལྟ་ནི་རྒྱལ་པོ་བཅན་བདུད་འགོར། །དེ་
བཞིན་གཞོན་བྱེད་འགོང་པོས་བྱེད། །ས་བདག་གཞོན་ན་བརྒྱུག་པ་དགལ། །

【༢】 །ཁོན་སྤྱོང་འདི་རྩ་གང་སྤྱིས་ལ། །རྒྱར་འདི་རྒྱར་སྤྱོན་ས་ཞེས་བྱ། །པ་མེས་
རྒྱར་གདབ་ཉེས་པ་ནི། །དེ་ཡི་སྤྱོན་གྱིས་མི་བརྒྱད་ལ། །སྤྱོན་སྤྱགས་སྤྱ་དང་འགས་
པ་དང་། །ཞ་འཐེང་འཐེབས་གྱིར་ཤི་བ་ལོང་། །པ་མེས་ཉེས་བརྒྱད་གང་སྤྱོངས་
ཆོ། །སྤྱོ་བརྟན་གཞན་གྱིས་བཅོས་པར་དགལ། །དམོད་མོ་སྤྱོན་ཞིང་སྤྱག་བཞིན་
ནག་རྟག་རྒྱ་ཞེ་འཁོན་ན་ཆ་མོད། །སྤྱ་ཆ་གསོ་དགའ་བྱེ་ཡུགས་བྱེད། །ཁ་འཇམ་

ཤོག་ཆེ་ཁོ་ཞིང་གཏུམ། །རོ་བག་མི་གཙང་བ་ལ་གཟུབ། །ཆོ་སྟོང་ནོར་ཆེ་ཆོ་སྟོང་
དབུལ། །ཡུལ་དང་རུར་ནི་སེར་སྒྲིབ། །མདུན་ན་ལམ་གྲོག་གིས་ཆོད་ཡོད། །ལྷ་རུ་
ནག་སྒྲིག་སྒྲིག་ལོ། །གདོན་རུ་ས་བདག་སྒྲིམ་གནོད། །

【༣】 རྩ་སྟོང་འདི་རྩ་གང་སྒྲིས་པ། །དམེ་གི་རྩ་ཡི་ས་ཞེས་བྱ། །པ་མེས་དམེ་གི་
འཁོར་བ་ཡིས། །དན་ཐབས་བྱས་ནས་བསད་པ་ཡོད། །དུའུ་གོ་གསོས་བྱས་པ་
དང་། །དམེ་ཅན་དང་རུ་སྒྲངས་པའོ། །གཡུ་ཁབ་སྤྱི་ནས་འོང་བ་ཡི། །འདྲེ་གནོད་
བྱས་སུ་མི་ཤི་ཡོད། །ནོར་རྩལ་རྒྱུང་ཞིག་སྤུབ་པ་སྟེ། །སེམས་དཀར་སྟོ་བྱང་ཁོང་ཁོ་
འཕེལ། །གཡོ་སྟོགས་རྒྱུང་ལ་དྲག་ཆལ་ཆེ། །སྟིང་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་ཡོན་ཏན་འཕྲོད། །
ཕོ་ཕོ་འདྲ་བ་བྱིས་སོ་འདྲེན། །ཁང་ཉེའི་སྟོགས་སུ་མནའ་བཟུལ། །ས་དང་ནོར་ནི་
གང་སྟོངས་ཆེ། །ཐ་མ་གིར་འཆི་གཟེར་ནད་མོད། །བཙན་འགོ་གེ་བོ་གནོད་པ་
ཡིན། །

【༤】 ཁེན་སྟོང་འདི་རྩ་གང་སྒྲིས་པ། །ཞ་འཐེང་གང་སྟོངས་ས་ཞེས་བྱ། །པ་མེས་
ཞ་འཐེང་སྒྲུར་པོ་དང་། །སྟོན་སྒྲིགས་ཅན་དང་དལ་རྒྱབ་ཡོད། །དག་སྟོང་ཅུང་བཟང་
འབྲུང་བ་དང་། །ཡུལ་ལ་འཕོ་འཕྱུགས་འོང་བ་དང་། །སྟིང་སྟོབས་གང་སྟོངས་ཆེ་བ་
ཡིན། །པ་མེས་གཉིས་སམ་བཞི་བརྒྱད་དེ། །མི་ཡིས་གང་སྟོངས་རྒྱུང་བ་འོང་། །
ཡུལ་རུར་དམར་སེར་རྒྱབ་བྱང་བཟླ། །ད་རྒྱལ་ཆེ་ལ་ལྷ་འཕང་མཐོ། །འབད་ནས་
བྱས་ཀྱང་མཁྱ་བ་བྱང་། །ཐབས་མཁས་སྟིང་སྟོབས་སྤྱིན་ལ་བརྟག། །པ་དང་ཁྱ་བོ་
དག་ལ་གཟུབ། །འགོང་པོ་འགོ་ཞིང་རྒྱལ་པོས་གནོད། །

【༥】 ཁམ་སྟོང་འདི་རྩ་གང་སྒྲིས་པ། །བཙོག་མཐོ་ལ་སྒྲིས་ནག་ས་ཞེས་བྱ། །པ་
མེས་མི་ལག་པར་ཤོར་རམ། །ཡང་ན་རྒྱུར་སྒྲངས་ནས་བྱས་སམ། །བྱ་སྤྱིང་མ་སྒྲི་
རབས་ཆད་ཀྱི། །རྩལ་ནག་སྒྲིས་ཀྱིས་སྟོང་བྱས་ནས། །པ་མིང་དམའ་ལ་བྱ་སྤྱིང་
མཐོ། །མནའ་མ་བྱེ་བུལ་བྱས་འདུས་མང་། །པ་མེས་ལྷའམ་བཞི་བརྒྱད་དེ། །ཕོ་བོ་
བརྒྱད་དར་ཡུལ་རུར་ནི། །དཀར་ནག་བྱང་དམ་ཤར་བཟླས་ཡོད། །སྟོབས་བསྐུལ་
མོད་ལ་བྱིན་ལ་བྱེད། །ཞེན་གསལ་ལྷོ་མཐུན་པར་དཀའ། །ཁང་རུ་ཉོག་ཆེ་སྟེ་རྩ་

འང་མ། །མཐོ་སེམས་ཆེ་ལ་རང་ཚགས་དམ། །བྱ་ཆ་ནལ་བུའི་ངོ་ཡང་ཡོད། །ལྷ་
རྩ་ལྷ་བཅན་དཀར་དམར་དང་། །མ་མོ་འགོ་ཞིང་བསེན་མོ་གནོད། །

【༦】 གིན་ཉིང་འདི་རྩ་གང་སྐྱེས་པ། །ས་བདག་ཐབ་གཞོབ་ས་ཞེས་བྱ། །པ་མེས་
མཛེ་ནད་གཉན་ནད་ཀྱིས། །ཤིའམ་གཞན་གྱིས་བཅོག་བྱས་ཤིང་། །ཐབ་གཞོབ་
སྐྱེན་གྱིས་གིར་ཤི་མང་། །ཡང་ན་བན་བོན་ཡོན་ཏན་ཅན། །འོང་སྟེ་གཉིས་སམ་
གསུམ་བརྒྱད་ཡིན། །ཡུལ་རྩར་བྱང་ངམ་ཤར་བལྟས་ཡོད། །སྟོ་བརྟན་གཞན་
གྱིས་བཅོས་པར་དཀའ། །ཤ་ལྷེ་ཁ་ཉུང་ཆོག་བརྟན་ལ། །པ་གཅིག་བྱ་གཅིག་ཆང་
པོར་འོང་། །སྤུ་ལ་ཞིབ་ཅིང་ཆེ་ལ་ཅིང་། །ལྷ་རྩ་དག་ལྷ་དག་པོ་དང་། །གཤིན་རྗེ་
འགོ་སྟེ་ས་བདག་དང་། །ས་ཐེལ་གནོད་པ་ཡིན་ཞེས་བྱ། །

【༧】 ཟིན་ཉིང་འདི་རྩ་གང་སྐྱེས་པ། །རབས་ཆད་ཆང་འདྲེའི་ས་ཞེས་བྱ། །པ་
མེས་རབས་ཆད་སྐྱོན་ཆེན་དང་། །དམེ་དང་རྩ་ལྷ་གོ་གསོས་དང་། །ཤིང་གཉན་
བཅད་པས་འགག་གི་འམ། །ཤིང་གི་མང་སྟེ་ཆོག་བརྒྱད་དམ། །ཡང་ན་གསུམ་
བརྒྱད་འོང་བ་ཡིན། །མི་དམངས་དྲག་པོ་འབྱུང་བའི་ས། །ཡུལ་རྩར་ལྷང་སྟོན་
ཤར་སྟོར་བལྟ། །མདོག་སྟོ་སྟོམ་གལ་ཆེ་བ་ལ། །ཐབས་མཁས་ཟལ་ཆེ་ཡིད་སྤང་
སྟུ། །བྱ་དང་ནོར་གྱི་དབང་ཐང་ཆེ། །ཁ་ཆོད་ལག་འཐོར་ནང་རྩ་གྱུང་། །ལྷ་རྩ་ལྷ་
བརྒྱད་ཡུལ་བདག་འགོ། །གདོན་རྩ་ཆང་འདྲེ་གནོད་པའོ། །

【༨】 ཟིན་ཉིང་འདི་རྩ་གང་སྐྱེས་པ། །ཐད་འདྲེ་ལྷ་གཉན་ས་ཞེས་བྱ། །པ་མེས་
སྟོབ་དཔོན་དང་འགས་སམ། །ཡང་ན་ཐད་འདྲེ་གཏོང་བ་ཡོད། །ལྷ་དང་ས་
བདག་གནོད་པ་ཡིས། །སྟོ་འཐོག་སྟེབ་གིར་ཤི་བ་དང་། །མི་འབྱར་ཡང་ན་བྱས་
ཤི་ཡོང་། །པ་མེས་གཉིས་སམ་བཞི་ཡིན་གྱང་། །ད་ལྷ་ཤིན་རྩ་ཆང་བ་ཡིན། །ཡུལ་
རྩར་ཤར་སྟོ་འམ་སྟོ་སྟོགས་སྟུ། །བྱ་བལྟས་ཡོད་དེ་ཡུལ་སྟོ་དང་། །འཕྱ་འདོད་སྟོ་ལ་
དགའ་བ་སྟེ། །མཐོ་གནོན་མཉམ་གཉིས་འགྲན་སེམས་ཆེ། །སེམས་ལས་ངོ་སོ་
གཉིས་ཀ་ཆེ། །ཐ་མ་སྟོ་བྱར་ནད་ཀྱིས་འཆི། །སྟོན་འགོ་རྒྱལ་པོ་འགོང་པོ་གནོད། །

ས་བཅད་བརྩ་གསུམ་པ། རྩིས་རྩི་མིང་དགུའི་འབྲས་བཤད།

【1】 གཅིག་དཀར་འདི་ལ་གང་སྒྲིམ་པ། །ལྷ་ཡིས་བྱིན་པའི་བྱ་ཡིན་ཏེ། །
མང་པོ་མི་འདུག་ཆིག་བརྒྱད་ཡིན། །རྒྱུ་པ་རྒྱུ་གི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར། །འགྲོ་བའི་
ལས་ལ་བཅོམ་པ་ཡིན། །པོ་ནི་སྒོ་སྒོ་དང་མོ་སྒྲོན་མཛེས། །འཕོ་སྒྲུས་དག་ལ་རབ་
རྩ་དག་ལ། །གདོན་རྩ་རྒྱལ་པོ་ཐེུ་བྱང་དང་། །འགོང་པོའི་གནོད་པས་ཤེས་པ་
ཆོག་ །སྒྲིང་རྩ་འགོང་པོ་ཞུགས་ཀྱི་དོགས། །ལྷ་རྩ་སྒྲུ་ལྷ་མ་དཀར་མོ་འགོ། །སྒྲུ་ཆ་
སྒྲེ་བ་དཀར་བའི་ས། །མི་གཡང་ཤོར་བའི་ཉེས་སྒྲོན་གྱིས། །འཁོར་འཐེང་པོ་གྲུམ་
པོ་དང་། །མིག་ནད་སྣ་ནད་སྟོད་ནད་འབྲུང་། །སྒྲིང་མི་དགའ་ལ་སེམས་མི་
གནས། །ཁོར་ལ་གང་སྟོངས་ཆེ་བ་དང་། །ཁྱིམ་སར་བྱེ་བྲལ་བྱེད་པའམ། །ཡང་ན་
བྱ་ཆ་རིགས་གཉིས་གསོ། །ཁྱོད་གྱི་མི་བརྒྱད་ས་ནས་པར། །ལ་རེ་བྱ་རེ་ཆ་པོ་རེ། །
མི་རབས་གསུམ་རྩ་ཆིག་བརྒྱད་བྱེད། །སྒྲོ་བྱང་སེམས་ནི་དཀར་བ་ཡིན། །ཆོ་སྟོད་
དར་གུད་གང་སྟོངས་ཆེ། །ལྷ་དན་སེམས་སྒྲུག་ཆེ་བ་འོང་། །ཆོ་སྒྲུད་སྒྲིད་པར་འོང་
བ་ཡིན། །ཆོ་སྟོན་མི་ཡུལ་རྒྱལ་པོ་དང་། །དེ་ནས་ལྷར་སྒྲིམ་འཕོས་པའི་རྟགས། །
སྒྲིད་པའི་སྒྲིད་རགས་མན་ལའམ། །ཆིབ་གཡས་དཔུང་གཡས་སྒྲེ་བའམ། །སྒྲེ་བའི་
ག་ཤ་ལྷན་པ་ཡོད། །ཡང་ན་གཡོན་ལག་ལུས་སྒྲུད་ལ། །བ་སྒྲུ་ལ་སོགས་ཤ་མཆོན་
ཅན། །ཆོ་ཆོད་བདུན་ཅུ་དོན་གཅིག་སྟེ། །ཆོ་ལ་བར་གཅོད་ཆོ་འཕྲང་བཞི། །ཁྱུས་
དང་གཅོད་དགའ་ལྷ་བཟང་འགོ། །མི་གཅོད་རོ་བག་དག་གིས་འཕྲང་། །རྒྱུང་
རྩས་རྩ་སྒྲུག་བབས་པའམ། །མོ་ཉེའི་ཁོན་པོ་ག་ལྷ་ནད་གྱིས། །ལུས་ལ་དབང་པོ་མི་
བདེའམ། །རྟག་རྩ་དཔུགས་སྒྲུང་ཆིག་པ་བ། །སྒྲེ་བ་སྒྲིམ་ར་ལུས་སམ། །འདབ་
ཆགས་ངང་རྩར་གང་རིགས་ལུས། །གནོད་སྒྲིན་དག་ཆགས་ཡུལ་མིའམ། །སྒྲུ་རྩ་སྒྲེ་
བར་འཕྱར་ཞེས་བཤད། །སྒྲུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྒྲུ་བཞེངས་ན། །སྒྲིམ་འཕྱོར་ལྷན་
པོ་ལུས་སམ། །ལྷའམ་བམ་ཟེའི་རིགས་སྒྲུ་སྒྲེ། །

【2】 གཉིས་ནག་འདི་ལ་གང་སྒྲིམ་པ། །དཔྱལ་བ་ཆོ་འཕོས་བདུད་གྱི་བྱ། །

ཟེར་བས་ཆོ་སྒྲོན་བདུད་རྩ་སྒྲིལ། །ཕ་མ་འབྲལ་བ་སྒྲ་བ་ཡིན། །ཁྱིམ་སོ་སྒྲིད་པོ་
བཟང་མང་འོང་། །དེ་ནས་སྲིན་པོར་སྒྲིལ་བ་ཡིན། །དེ་ནས་ཁ་འཇམ་ཁོང་
སྒྲིང་ཡོད། །ཆོ་ཚད་རེ་གཅིག་བར་ཆད་གསུམ། །རྒྱུ་རྩལ་ནད་མོད་ཞེ་ནག་
ཆེ། །ལྷ་དན་ལན་མང་མཆི་མ་མོད། །སེམས་བཟང་བྱས་ཀྱང་མཁྱ་བ་དཀའ། །
བན་བོན་ཡིན་ན་མཐུ་ཚལ་ཆེ། །དམར་ལ་དད་ཅིང་ཞེ་སྤང་ཆེ། །ལེགས་པར་བྱས་
ཀྱང་དྲིན་དྲན་ཉུང་། །ལས་ལ་བཅོན་ཀྱང་འབྲས་བྱ་དཀོན། །སྒོགས་ལ་གཅིས་
ཀྱང་འགྲོགས་སྐལ་མེད། །མི་གཅིག་པོ་ནི་ཉེང་ཉེང་ལ། །མདའ་གཅིག་ཤུར་ཤུར་
ཡིན་ཞེས་བྱ། །གྲོ་བོས་གནོད་ཀྱང་དག་ལྟ་འགོ། །སྤོ་མོའི་གདོན་གྱིས་མི་རྒྱུགས་
ཏེ། །ཕ་ཚུན་དམེ་གི་རབས་ཆད་བརྒྱད། །ཕྱིས་ཀྱང་འོང་བས་དེ་ལ་གཟབ། །སྒྲིད་
རྒྱལ་གང་སྒྲོངས་ཆེ་བར་འོང་། །སྒྲིབ་ཕྱི་མ་སྲིན་བྱའམ། །དོམ་སྒྲེལ་ཡི་དྲགས་
གང་བྱང་སྒྲི། །ཕྱག་རྩྱུ་དང་མཚོད་རྟེན་དང་། །ཆོད་ལྷན་ཆོས་བྱས་ཆངས་
རིས་སམ། །ཁང་སྒོན་པོ་ལུས་ཤིག་རྩ་སྒྲི། །ནགས་སུ་འབྲམ་དོགས་གཡོན་པ་དང་།
སྒྲིང་ཁ་དཔུང་པ་སྒྲེ་མཛིང་དང་། །མདུན་རྒྱབ་སྒྲེའམ་མཚན་ནགས་ཡོད། །ཡ་
བདུད་གནོད་པས་སྒྱུན་ཟླར་དན། །ཟས་ནོར་གཡང་ཉམས་ཟླ་གྲོགས་བལ། །བྱ་
ཆ་གཉིས་གསུམ་འོང་བར་བཤད། །

【3】གསུམ་མཐིང་འདི་ལ་གང་སྒྲིལ་པ། །བསེན་མོ་སྒྲུ་སྲིན་གཉེན་གྱི་བྱ། །ཁྱོལ་
སོང་བྲག་སྲིན་ཆོ་འཕོས་པ། །སྲིན་པོ་ཞིག་གི་སྒྲིབ་བྲངས། །དེ་ནས་སྤང་པོ་ཆེ་ལ་
སྒྲིལ། །ཆོ་འདིར་བག་ཆགས་ཉལ་གཉིད་དགའ། །སེམས་སྒྲོབས་ཆེ་ཞིང་གང་
སྒྲོངས་ཆེ། །ནགས་སུ་རྒྱང་གཡོན་གསུམ་པ་ལ། །སྒྲིབ་སྒོགས་མཚན་མ་གང་བྱང་
ཡོད། །སེར་སྒྲ་གཡོ་སྒྲུ་ཆེ་བ་སྒྲི། །སྒྲིས་པ་ཡིན་ན་ཁ་གཤོག་དམ། །བྱད་མེད་ཕྱ་
དན་ལུགས་འོང་ཉེན། །གྲོ་བསེན་གནོད་པས་ནོར་གཡང་ཉམས། །ཆོ་ཚད་ལྷ་
བརྒྱ་གཉིས་གསུམ་ཡོད། །ཕྱི་མར་སྲིན་པོའི་བྱ་མོའམ། །སྤང་ཆེན་གོང་མོའི་ལུས་
སྒྲི། །སྒྲིན་པ་གཏོང་ཞིང་ཡིག་བརྒྱ་འདོན། །རྩྱ་རྩེ་སེམས་དཔའི་སྒྲུབ་ཞེངས་
ན། །རྩལ་ཕྱོགས་སྤང་རིགས་མི་འདྲ་བའི། །ཕྱག་པོ་བྱ་མོའི་སྒྲིབ་ལེན། །ཅིབ་
ལོགས་དཔུང་པ་ཆང་ར་ལ། །སྒྲིབ་ཤ་འབྱར་ཤ་མཚན་ཡོད། །འགོ་བའི་ལྷ་བྲོས་

ནོར་དགུས་བྱིར། །གང་སྟོངས་སྐྱུ་མ་རྒྱ་བྱར་འདྲ། །ཀྱན་གྱིས་བརྟན་ཤིང་ཁ་སྐྱས་
མང་། །མི་གཙང་གི་བ་དང་མཐོ་ལ་འདྲེམ། །རང་དྲན་བྱེད་ཅིང་གཞན་བསྐྱར་
དཀའ། །ལྟ་བ་མཐོ་ཞིང་མཐུ་བ་དཀའ། །རྟག་ཏུ་འདྲེས་སྤང་དོན་མི་འགྲུབ། །ས་
བདག་གཞོན་ཀྱང་སྤྱི་མིན་འགོ། །སེམས་སྟོབས་ཆེ་ཞིང་གཡོ་སྐྱུ་རྒྱུང་། །མཐོ་ཏུ་མི་
ཡིས་མི་གཏོང་ཡང་། །དམའ་ཏུ་རང་གིས་མི་སྤོང་དེ། །བག་མ་མང་ཡང་མནའ་
མ་ཁུང་། །ལ་ཚན་ནང་ནས་གསོན་འབྱུངས་སམ། །འཁར་བ་ཐོགས་པ་འབྲུང་
བའི་ས། །འདྲེ་གདོན་ལྡང་ཞིང་ལུས་ནད་མང་། །ཐ་མ་གཙང་ངམ་སྟོ་བྱར་འཆི། །
མི་ཆེན་བྱམས་ལ་མ་རབས་སྤང་། །ཞི་བརྟག་ཁ་དམ་རང་རྒྱུད་མུང་། །ཁྱོད་ཀྱི་མི་
བརྒྱུད་ས་ནས་མར། །རྒྱུད་ལ་གྱི་ཤི་འོང་ཉེས་ཡོད། །

[4] བཞི་ལྡང་འདི་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །སྤྱོ་མོ་དཀར་པོས་བྱིན་པའི་བྱ། །ཆོ་སྟོན་
སྤྱི་ཡིན་དེ་རྗེས་སྤྱ། །ཤ་བ་དཀར་པོའི་ལུས་ཤིག་སྤངས། །བརྒྱ་རྒྱུང་གཡས་ལ་སྐྱེ་
བའམ། །ཤ་མཚན་ནག་པོའི་ཐིག་ལེ་ཡོད། །ཆོ་ཚད་དུག་ཏུ་རེ་ལྟ་ལ། །
གོགས་སྐྱེན་བཞི་ཡོད་དུས་རྟག་ཏུ། །རོ་བག་ཁོན་དང་མི་གཙང་གཟབ། །སྤྱོ་
མཚད་སྤྱར་འདྲེམ་མ་བྱས་ན། །མི་གཙང་སྟོང་བཏགས་སྤྱོ་ནད་གཏང་། །འགྲོ་
ལ་དགའ་ཞིང་སེམས་ལས་ཆེ། །གཏིང་རིང་ཁོག་པ་གདུག་པ་སྟེ། །གཡང་ཅན་
ཤོར་བས་རིགས་རྒྱུད་ཉམས། །ཆོ་འཕྲོས་སྤྱག་རོན་ཁྱུ་བྱག་གམ། །བྱོལ་སོང་
རིགས་སམ་འོན་དེག་ཅན། །ལུས་ལེན་རྟགས་ལ་རྒྱུད་པ་དང་། །རྒྱབ་དང་ལག་
གཡས་ལྟག་ཁྱུང་མདོམས། །སྐྱེ་བའི་མཚན་མ་གསལ་བར་ཡོད། །ཡང་ན་སྐྱེ་བའི་
ག་ཤ་ཅན། །དེ་མིན་གཡོན་ལས་བྱེད་པའམ། །གདོང་ལ་སྐྱེ་འདྲེར་གང་རིགས་
ཡོད། །བྱག་རྒྱོར་སྐྱུ་འམ་མི་འབྱུགས་པའི། །སྐྱུ་བརྟན་བཞེངས་ཤིང་ཆོ་ཆོ་བཏབ། །
སྤྱགས་པ་བཟོ་བོན་གང་རུང་ངམ། །རྒྱབ་སྟོགས་སྤྱག་པོའི་བྱ་ཏུ་སྐྱེ། །ས་བདག་
གཞོན་པས་ཞ་གྲུམ་དང་། །དྲིག་དང་སྟོ་འཕྲོག་འབྲུང་བའི་རོ། །ནོར་ལ་གང་
སྟོངས་ཡུལ་ལ་ནི། །འཕོ་འབྱུགས་མང་བའི་ས་ཡིན་ནོ། །འགྲོ་ལམ་མང་ཞིང་
རྒྱག་བསྐལ་མང་། །ཁ་སྐྱས་མང་ཞིང་ཁྱོད་ལ་ནན། །ལེགས་བྱས་རོ་སོ་གཞན་གྱིས་
བྱིར། །དམའ་ཏུ་རང་ཉིད་མི་ཉན་ལ། །མཐོ་བར་གཞན་གྱིས་མི་གཏོང་བ། །ལྟ་

ཅུ་ལྷ་མོ་དཀར་མོ་འགོ། །ལྷ་མཆོད་བྱས་ན་དངོས་གྲུབ་འབྱུང་། །གདོན་ཅུ་གཉན་
དང་ས་བདག་གཞོན། །

【5】 ལྷ་མོར་འདི་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །དགེ་སྤྱོད་ཆོ་འཕྲོ་སྐྱེས་ལྷ་རིགས་བྱ། །
བདུད་པོ་ཡབ་རྩེས་བྱིན་པའི་བྱ། །འབྱུང་བའི་དྲངས་མ་དད་པ་ཆེ། །སྒོ་བརྟན་
ཤེས་ཆེ་ཆོས་ལ་དད། །ཆོ་སྒོན་དྲང་སྤྱོད་བན་དེའམ། །ཞ་ཙར་དགུས་མའི་ལྷས་
ཞིག་སྤངས། །ཡང་ན་རྒྱལ་འགོད་སྐྱེ་བ་སྤངས། །རྟགས་སྤྱོད་རྟལ་གཏམ་འཆོལ་
མང་། །རིག་པ་ལྷར་ལ་སྐྱེ་བ་འདིར། །ཆོ་ཆོད་ལྷ་བཅུ་བཀལ་ལ་འཆི། །སྐྱེ་བ་བྱི་
མ་སྐྱེའུ་འམ། །ཁྱིམ་བྱར་སྐྱེ་བ་དོགས་པས་ན། །ལྷ་བ་པའི་སྐྱེ་དང་དོར་གཙོད་
བཞེངས། །རྟགས་པ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེ་བའམ། །པོ་ལྷས་ཐོབ་ནས་ཆོས་ལ་དཀར། །དེ་
ནས་སྐྱོན་གྱི་ཅུ་ཅུ། །ཡང་ན་ཆོད་དཔོན་ལྷས་ཀྱང་ལེན། །དགོར་སྤྱོད་བན་
པོ་ཆོས་སྤྱོད་གཞོན། །རྟག་ཏུ་མི་ལམ་ཙལ་ཙལ་མང་། །ཡུལ་བདག་པ་མའི་
སྤྱོད་མ་འགོ། །བན་པོ་བརྟུད་པ་ཡིན་ན་བཟང་། །ལྷ་བ་མཐོ་ཞིང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆེ། །
ཤེས་རབ་ཆེ་ཞིང་མཁུ་བར་དཀའ། །སྤྱོད་ན་བཙོས་སྤྱོད་དྲང་བརྟན། །རང་
གིས་གསོས་པ་དག་ཅུ་ལྷང་། །མི་ཁ་དྲག་པོ་འབྱུང་ཉེན་ཡོད། །ཆོས་ལ་དཀར་ན་
ཆོ་རིང་འོང་། །ནོར་ལ་གང་སྤྱོད་པོ་ཉན་ཆེ། །གཞན་དྲིན་བྱས་ཀྱང་མི་མི་
མཁུ། །བྱད་མེད་རིགས་ལ་ཁ་སྤྱོད་དང་། །སྐྱེས་པའི་རིགས་ལ་སྤྱོད་གཉན་ལྷང་། །
མི་བརྟུད་ས་སྤྱོད་འཕོག་དང་། །ལྷེ་གྱི་མ་མའི་གཞོན་པའི་དོ། །བྱ་ཆ་མེད་སྤྱོད་
ལྷ་ཅུ་བཤད། །

【6】 ཅུག་དཀར་འདི་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །ཡི་དྲགས་ཆོ་འཕྲོ་སྐྱེས་ལྷ་འགོད་བྱ། །རང་
གིས་སྤྱོད་པ་མ་ཆོར་བར། །གཞན་གྱི་སྤྱོད་འོང་འོང་བའི་ས། །དུས་ནམས་རྟག་
ཏུ་སྤྱོད་གདོན་གཞོན། །ཆོ་སྒོན་སྤྱོད་དང་ཡི་དྲགས་སམ། །བམ་བེ་ཤ་བ་ཁྱུ་བྱག་
སྐྱེས། །ཆོ་ཆོད་བདུན་ཅུ་གཉིས་ལྷ་འབྱུང་། །ཤེས་རབ་ཆེ་ཞིང་དོ་མི་བརྟན། །
རྟང་གཡོན་ལག་གཡས་བྱིན་པ་དང་། །སྤྱོད་ཏུ་སྐྱེ་བའི་ཤ་མཆོན་ཡོད། །འགོ་
འདུག་དགའ་ལ་ཁ་རྩེ་རྒྱུང་། །བྱད་མེད་ཡིན་ན་ཁ་འཇམ་ཞིང་། །ཁོག་རྩལ་བྱ་
གིར་ཤི་བ་ཡོད། །ཡུལ་སྤྱོད་འགོ་ཞིང་དག་སྤྱོད་སྤྱོད། །པ་དྲིན་མ་དྲིན་རྒྱུང་ནའང་། །

རང་སྒོ་དྲག་པར་འོང་བ་ཡིན། །པར་ལ་པན་པ་བྱས་ནའང་། །ཚུར་ལ་གནོད་པ་
སྐྱེལ་བ་མང་། །ཕྱི་མ་བོན་པོའི་བྱ་མོའམ། །བན་བོན་སྒོམ་སྐྱབ་བྱེད་པའམ། །བྱ་
ཡི་ལྷས་ལེན་ནམ་སྒྲུང་དང་། །སྤྱེ་མའི་སྐྱ་བཞེངས་སྒོ་སྤྱགས་སུ། །ཡོན་ཏན་ཅན་
དུ་སྐྱེ་བ་ལེན། །ཡང་ན་ལྷ་ཡི་རིགས་སུ་སྐྱེ། །གཞན་ཆོལ་ལག་རྒྱུ་ཁ་ཡིས་
གསོད། །ཟུང་ལོ་གང་སྒོངས་ཞང་ཉེ་འཁོན། །ཡུལ་མཁར་དག་ཤོར་སྐྱས་འཕོ་
བྱེད། །བསེ་རག་དམ་སྤྱི་གནོད་པ་ཡིས། །བྱ་ཚ་སྤྱིན་སྤྱགས་འོང་བའི་ངོ་། །པ་
ཚན་ནང་ནས་མཐོ་གནོད་བྱེད། །མི་བརྒྱད་ས་ནས་མར་བཤད་པ། །མིང་སྤྱིང་
མཐོ་ལ་དུ་ཤོར་བའམ། །མནའ་མ་བྱི་ཕོ་བསྐལ་བ་ན། །མཚོ་མ་ཤོ་རེ་བཅལ་བ་
དང་། །བྱད་མེད་དབང་དུ་སོང་བ་ཡོད། །

[7] བདུན་དམར་འདི་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །བཅན་བྱ་བཤན་པ་གི་ཐོགས་ཏེ། །པ་
མ་གི་རུ་འཆི་ཡང་གཟེར། །རང་ཉིད་ཐ་མ་གིར་འཆི་ཉེན། །མི་སྤྱིང་ན་སྤྱིང་
འབབ་པ་ཡིན། །སྤྱིད་སྤྱག་དཔྱིད་ཀའི་ཉི་མ་འདྲ། །སྤྱིག་ལ་མི་འཛོམ་རང་འདྲོད་
ཆེ། །རང་སྒོ་དྲག་སྤྱེ་གཉའ་གཅོག་མང་། །ཆོ་གང་ཐབ་གྱི་སྤྱང་འདྲ། །འགྲངས་
སྤྱིགས་མགར་བའི་སྤྱད་པ་འདྲ། །ཆོ་སྤྱིན་བཅན་དང་ལྷ་མིན་སྐྱེས། །ཕྱི་མ་སྤྱིན་
བྱ་འཕར་སྤྱང་ངམ། །ཡི་དྲགས་ལས་མཁན་གང་རུང་སྐྱེ། །སྤྱི་མ་མའི་སྐྱ་བཞེངས་
ཕོ་ལྷས་ཐོབ། །འདུལ་བ་འཛོན་པ་ཞིག་ཀྱང་འབྲུང་། །རྟགས་སུ་ཅིབ་ལོགས་རྒྱབ་
བྱང་དང་། །ལག་གཡོན་གང་རུང་བ་ལ་ནི། །སྤྱི་བ་ཤ་འབྲུར་ཤ་མཚན་ཡོད། །
ཆོ་ཚད་བརྒྱད་ཅུ་བར་ཆད་བཞི། །སྤྱི་ཐུང་བཞེད་སྤྱིན་དམག་དད་ཆེ། །བྱད་མེད་
ཡིན་ན་གཉིད་ལ་དགལ། །བྱེ་བྲལ་བྱེད་པའི་ངོ་ཡོད་ངོ་། །པ་ཚན་ནང་ལ་དམི་
འབྲུག་མང་། །ཆུང་དུས་ཆ་ཤུལ་ཕོ་འབྲས་འོང་། །སྤྱིས་ནས་མི་དང་འཐབ་ལ་
དགལ། །ལྷས་ལ་དཔའ་ཚལ་ཆེ་བ་སྤྱི། །ཤ་མདོག་དམར་ལ་ཤེས་པ་ཁྲིགས། །
ཁྲག་གཟེར་སྤྱི་བྱར་སྤྱང་ཐབས་འབྲུང་། །བྱས་པ་མེད་ཀྱང་མི་ཁ་སྤྱང་། །གི་
བཅན་གནོད་ཀྱང་བཅན་ཆོད་འགོ། །དམར་ལ་བསྐྱད་བཏགས་གི་ཤི་ཉེན། །
བྱོད་གྱི་ས་ནས་མར་གྱི་ཆ། །སྤྱིས་པ་གི་རུ་ཤི་བ་ཡོད། །ཡང་ན་བྱས་སུ་ཤི་བ་
དང་། །རོ་ནི་བྱོལ་སོང་བཀལ་བ་འོང་། །

【8】བརྒྱད་དཀར་འདི་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །དགའ་ལྷན་ལྷ་ཡི་བྱ་ཡིན་ཏེ། །ཆོ་སྒོན་
མོན་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་སྐྱེས། །དེ་ནས་ལྷ་ལ་སྐྱེས་པ་ཡིན། །ཆོ་ཚད་ལྷ་བརྒྱ་བར་ཆད་
གསུམ། །རྒྱུ་གཡས་འགམ་གཡས་སྐྱེ་བ་ཡོད། །སྤྱི་མ་བུ་དམེད་ལྷས་ལེན་དོགས། །
སྐྱོན་བྱེད་སྐྱེ་བ་ཞེས་སྐྱོན་གཟུངས་དང་། །སྐྱོན་ཆོག་བརྒྱབ་ན་ལྷ་རྩེའམ། །འགྲོ་
ཡན་ཅན་གྱི་སྐྱེ་བ་ལེན། །དེ་ནས་སྐར་ཡང་ལྷ་ཡུལ་སྐྱེ། །རྟགས་སུ་དབྱི་གཡོན་སྐྱེ་
མཆོན་ཡོད། །གྲིབ་ཁ་ལྷང་ཞིང་མི་གཙང་འཛེམ། །ངང་རིང་ཁ་ཡང་གཏིང་ན་
དམ། །རྒྱལ་པོས་གནོད་ཀྱང་ཡུལ་ལྷ་འགོ། །ང་རྒྱལ་ཆེ་ཞིང་ཤ་མདོག་དཀར། །
ཐབ་གཞོབ་འཛེམ་ན་ཆོ་རིང་ཞིང་། །རང་ཉིད་ངན་ཡང་ལྷ་བཟང་འགོ། །ན་ཆོ་
བྱང་ན་བཅོས་པ་སྤྲ། །རྒྱས་པའི་རུས་སུ་ཤིན་ཏུ་སྐྱིད། །རྒྱ་བོ་ཆད་ཁར་ཆེ་བ་
ལ། །མར་མེ་ཤི་ཁར་གསལ་བ་ཡིན། །ཉི་མ་རྒྱས་ཁར་རྒྱ་བོ་ཡིན། །ཤི་ཡང་རང་
གི་བྱ་ཆ་འདུས། །མི་བས་ལྷ་བཟང་རྩེ་བས་ལུང་། །བཟང་སྤྱི་ལྷ་སྐྱུང་བཟང་བ་
ཡིན། །འཁོན་དང་སྐྱུང་འདྲའི་གནོད་ལ་གཟབ། །ཡོན་ཏན་ཆེ་ཞིང་ཆོས་ལ་
དད། །ཁྱོད་གྱི་ས་ནས་མར་གྱི་ཆར། །འཁོན་འདྲའི་གནོད་པས་པ་ཆོན་འཁྲུགས། །
སྐྱོབ་དཔོན་ཡིན་ན་མཆོད་ཡོན་འཁྲུགས། །

【9】དགུ་དམར་འདི་ལ་གང་སྐྱེས་པ། །ལྷ་ལས་ཆོ་འཕོས་སྐྱོན་གྱི་བྱ། །གནམ་
སྐྱོན་ཆེན་མོས་བྱིན་པ་ཡིན། །ཆོ་སྒོན་དམུ་ཡི་ཡུལ་ནས་འཕོས། །དེ་ནས་ཐུག་
པོའི་སྒོ་བྱི་དང་། །བོན་པོ་ཞིག་གི་སྐྱེ་བ་བྱངས། །ཆོ་ཚད་དོན་གསུམ་བར་ཆད་
ལ། །སྤྱི་མ་བྱི་དང་བོང་བུའམ། །སྤྱི་མ་པའི་བུ་དམེད་དམན་པར་སྐྱེ། །འཇམ་
དབྱངས་སྐྱུ་དང་གཟུངས་འབད་ན། །ལྷོ་སྤྱོགས་མོན་ཡུལ་འཕྱོར་ཅན་བྱ། །ཡང་
ན་འཕྱོར་ལྷན་མེར་སྐྱ་ཅན། །གང་རུང་སྐྱེའམ་སྐྱིན་གསེབ་གྱི། །ལྷ་ལ་སྐྱེ་བ་དེའི་
རྟགས་སུ། །གདོང་མགོ་རྒྱུ་མཛིང་རྒྱུ་གཡོན་ལ། །སྐྱེ་བ་ཤ་འབྱར་ཤ་མཆོན་
ཡོད། །གཡང་གི་མེ་རྟོག་ཏེ་ལོ་བདུན། །འག་པ་གཡས་དང་གཡོན་ན་ཐོགས། །
མེ་རྟོག་འདི་དང་མ་བུལ་ན། །ཉི་འཁོར་སྤྱི་ལ་རག་མ་ལུས། །པ་མེས་སྤྱོགས་
ཀྱང་ང་རང་ཐུག། །མི་པོ་རང་གི་རྩལ་ལས་བྱང་། །གལ་ཏེ་འདི་དང་བུལ་བ་
ན། །གཡང་ཁ་རལ་ཏེ་གཡང་ཁ་ཉམས། །རང་ལ་མེད་ན་ཉེ་བར་གནོད། །བྱང་

མེད་བཟང་ལ་བན་བོན་ངན། ཁྲོ་རྒྱས་ཆགས་སྤང་ཆེ་བ་ཡིན། གཡང་གི་རུ་མ་
མ་སྐམ་ན། ཆས་ཁ་སྦྱིད་པ་འོང་བ་ཡིན། གཡང་གི་གཡུང་རྒྱུང་མ་བྲལ་ན། ཁ་
གང་ཟས་ལ་ལག་གང་གི། འོར་ལ་སྦྱོད་པ་བྱ་བ་ཡིན། མ་བསམས་པ་ན་དག་
སྤང་ཏེ། སོ་བརྒྱའི་ལག་ནས་མདའ་ལྟར་གསོར། མོ་བརྒྱའི་ལག་ན་བལ་ལྟར་
གཡེང་། རྒྱུས་པ་བྱས་སུ་འབྱམས་དོགས་ཡོད། ས་མེས་མི་བརྒྱད་གཉིས་ཀ་
ལ། མི་འོར་གཡང་ཉམས་འབྲུང་བའི་ངོ་། ས་མ་ཟིན་པས་ཆོས་ལ་ཞུགས། ལག་
པས་འཕྲོར་ཡང་ངོ་དགའ་ཆེ། འོར་རྒྱས་སྤྱ་རྟགས་ཅན་འགའ་ཡང་། མི་ཡི་
ལག་རྒྱ་ཤོར་བ་འོང་། འོར་གཡང་ཉམས་པ་དེ་ཡིས་ལེན། འོར་རྒྱས་བ་མོའི་
ཟིལ་པ་འདྲ། ཡོད་པ་འདྲ་ལ་སྟོང་པ་འབྲུང་། ཆེ་སྟོད་རྒྱག་དང་ཆེ་སྟོད་སྦྱིད། །
ལྟ་རུ་བཅན་དང་སྟོན་བྱ་འགོ། གདོན་རུ་རི་སྟོ་ཆུ་མིག་དང་། ཆང་ཆིང་གནས་
པའི་འདྲེ་གདོན་གདོད། འོར་ལ་གཡང་ཆགས་སྤྱགས་མ་བདུབ། སྤྱ་རྟགས་ཅན་
ལ་སྤྱ་གཡང་ཆགས། གཡང་ལོན་བྱ་ཞིང་གཡང་ཁ་སྟོམ། ཞིས་སོ། དེ་ལྟར་
རགས་པ་འབྲུང་ཁམས་འཕྲད་སྦྱོར་ལྷགས་ཀྱི་ཆེ་རབས་ལས་ཅིས་མདོར་བསྐྱས་པ་
བཤད་ཟིན་ཏོ། །

ས་བཅད་བརྩ་གསུམ་ལ། རྒྱུས་ཉིན་གྱི་གཟའ་ལྷ་དང་རུས་སྦྱོར་བྲ་མ།

རུས་འཁོར་དང་དབྱངས་འཆར་སོགས་ལས་གསུངས་པའི་གང་ཟག་དེ་ཉིད་
རྒྱུས་པའི་ཞག་རུས་ཀྱི། གཟའ་སྐར་འཆར་ཚུལ་གྱི་ལྟ་བུས་དང་གཟའ་ལྟའི་ཉིན་
ཅིས་རྒྱས་པ་བྱ་ཞིང་། ཉིན་དེའི་གཟའ་དགའི་གནས་སྟོན་དང་། ཉི་ཤིམ་བརྩ་
གཉིས་ཀྱི་གནས་མལ་བརྩ་གཉིས་དང་། རུས་སྦྱོར་བྲ་མ་སོགས་གཏན་ལ་ཕབ་
ནས་བརྟག་དགོས། །

74	2021. 5.26	ཀྲི་འཕྲིན་པ་	7 ལྷན་ 1	ལྷན་	9
དགོང་མོར་སྐོར་འཛིན་པོ་དང་།		མེ་ལྷན་	9འི་ཕྱོད་ལྷན་	4 ལྷན་	
ལྷན་ 74 3		ལྷན་	7 ལྷན་ 1	ཀྲི་འཕྲིན་པ་	མེ་ལྷན་
30 4 4					
31 72 42 མེ་ལྷན་					

¶ ཚེས་བཞིམ་ཁྱི་ལག	¶ ཉིན་ལག་ཉི་ལྔ་ཚེན་མོ	¶ ཚེས་མ་བཞིམ་ཁྱི་ལག
༩༥༩ ༩༩ ༩༩༩	༩༥ ༥༩ ༩༩ ༥ ༩ ༥༩༩༩	༩༥༩ ༩༩ ༩༥༠
¶ རི་དལ་དྲག་རྒྱ་ཉི་མམ།	¶ དྲག་གཞུང་གྱི་དལ་བམ།	¶ རི་གཞིམ་གྱི་རྒྱ་ལམ་མེན།
༩༩ ༠ ༩༩ ༠ ༥ ༡༠༩༩༩	༩ ༠ ༩༩ ༠ ༡༩ ༡༩༩	༩༥ ༩༩ ༥༩ ༩ ༩ ༥༩༩༠

ལྷགས་སྒྲུང་ལོའི་གཟུང་ལྷའི་ཅ་རྩུ་རེའུ་མིག་གི་དཔེ་རིས།

ମୂଲ୍ୟ	କ୍ରମ	ମୂଲ୍ୟ	ମୂଲ୍ୟ	ମୂଲ୍ୟ
୧	୧	୧୩	୧	୧୦
୧	୨	୧୭	୧୧	୧୩
୧	୧୨	୧୯	୧	୧୭
୨	୨	୦	୦	୧
୯	୦	୨	୨୦	୨

ས་ལྷའི་ཆེས་ཀྱི་ཉིན་ཀྱི་ཉིན་ཞག་གཟུང་ལྷའི་ཉེས་ཚུར་དག				
དམར	ལྷག	ལྷར	སངས	ཐེན
༥	༩	༣༩	༩	༣༠
༥༡	༩༩	༤༡	༣༤	༥༤
༩༦	༤༥	༩༣	༩༥	༩༠
༡	༥	༥	༥	༣
ལྷ	ལྷ	གར	གར	ལྷ

ས་ག་ལྷ་ལྷའི་ཉེས་ཚུ་གཟུང་ཚུ་གར་ག་ལྷག་གཟུང་		
༢༣	༣	༡༦
༣༤	༢༠	༥༠
༡༥	༤༤	
༣	༢	
༢༡	༢	

[illegible][illegible]

གཞུག་ལག་སྟོང་མང་ལམ་རྒྱལ་པ་མཚུངས་ཀྱི་དེལ་ཁྱ་བཀོད་པ།					གནའ་པའི་ཁྱང་ཅིས།		
མེན།		ལྷ་མོ།		མེན།		ཁྱི་གཟམ།	
དཔང་				མེན།		བར་གཟམ།	
						རྩང་གཟམ།	
ལྷ་མོ།		དཔང་		ལྷ་མོ།		ཁྱི་གཟམ་བར་གཟམ་འཇུག་དེས།	
དཔང་		མེན།		མེན།		ཁྱི་གཟམ་རྩང་གཟམ་འཇུག་དེས།	
						བར་གཟམ་ཁྱི་གཟམ་འཇུག་དེས།	
མེན།		དཔང་		དཔང་		བར་གཟམ་རྩང་གཟམ་འཇུག་དེས།	
དཔང་		མེན།		མེན།		རྩང་གཟམ་ཁྱི་གཟམ་འཇུག་དེས།	
						རྩང་གཟམ་བར་གཟམ་འཇུག་དེས།	

དར་གྲུང་ལག་མཐུང་པའི་དེས།				ལྷ་དཔལ་མེ་བདུད།				དཔལ་རྒྱུར་བཟླ་པ།	
མེན།				མེན།				མེན།	
ལྷ་མོ།				ལྷ་མོ།				ལྷ་མོ།	
དཔང་				དཔང་				དཔང་	
མེན།				མེན།				མེན།	

[illegible][illegible][illegible]

བཙེ་བྱའི་གང་ཟག་གང་སྐྱེས་ཉིན། །ལུ་བསྐྱེས་གཟུང་ལཱའི་ཁྲ་མ་བཞོད། །
 རེས་ལ་འཆར་བའི་གཟུང་བདུན་དང་། །ཀྱུན་ལ་བྱབ་པའི་གཟུང་གཉིས་བཅས། །
 རྒྱ་སྐར་ཉི་ཤུ་ཙུ་བརྒྱད་སོགས། །ཉིན་དེར་མཁའ་ལ་འཆར་ཚུལ་དང་། །སྐྱེས་པའི་
 གནས་མལ་བཅུ་གཉིས་དང་། །འབྲུངས་པའི་རུས་སྦྱོར་ཁྲ་མ་བཞོད། །གནམ་ས་
 ཡུལ་རུས་འབྲེལ་བ་ལ། །བརྟག་ནས་བཙེ་བྱའི་ཆོ་བསོད་དང་། །དབང་ཐང་དར་
 བྱུང་ལ་སོགས་པ། །མི་ཆོ་གཅིག་གི་ལས་ཅིས་བརྟག །རུས་འཁོར་གཞུང་དང་
 དབྱངས་འཆར་ལས། །གསལ་བའི་ལེགས་ཉེས་འབྲས་བྱ་བེད། །སྐར་ཅིས་ཆོ་
 རབས་ལས་ཅིས་ཡིན། །

ཞེས་པ་ཆོ་རབས་ལས་ཅིས་གནད་བསྐྱེས་བྱིས་པའི་གཤམ་ཅེད་ཅེས་བྱ་བ་འདི་ནི་འབྲུང་ཅིས་
 སྐར་རྣམས་བསྟན་བཅོས་བེ་རྒྱར་དཀར་པོའི་སྒྱིང་དོན་གོ་སླ་བ་རྣམས་བསྐྱེས་ཤིང་། སྒྲོབ་དཔོན་
 དམ་པའི་ཕྱག་ལེན་དམར་ཁྲིད་ཀྱིས་བྱར་བརྒྱན་ཏེ། ཅུང་ཟད་མདོར་བསྐྱེས་ཤིང་ཁ་གསལ་བྱས་
 པ་དང་། །སྐར་ཅིས་དབྱངས་འཆར་བརྟག་གཞི་འདི་ནི་ཅིས་གཞུང་ཉེར་མཁོ་བྱམ་བཟང་གི་
 དཔོངས་དོན་ལྟར་སྦྱོགས་གཅིག་ཏུ་བསྒྲིགས་པ་པོ་ནི་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་ཅིས་རིག་སྒྲུབ་པའི་
 རྒྱལ་ཁམས་པ་སྤྱབ་བསྟན་སྟུན་ཆོགས་དེ་ཉིད་དོ། །

སྒྲུབ་སྒྲུབ་པ།

ལུལ་ལུང་རེ་ལ་མེས་པོའི་ཕྱག་སྒྲོལ་རེ། །
 མི་རིགས་རེ་ལ་རང་གི་རིག་གནས་རེ། །
 ཆོས་ལུགས་རེ་ལ་སོ་སོའི་ཕྱག་ལེན་རེ། །
 དེ་ལ་མཆོག་དམན་དབྱེ་བ་སུ་ཡིས་ལུས། །

མདོ་ལུགས་ཞེན་པའི་གསུང་རབ་སྒྲོགས་བྱང་དང་། །
 སྒྲགས་ཆོག་མཁས་པའི་གནས་འདྲེན་སྒྲིབ་སྦྱོང་གཉིས། །
 གཤེན་གསོན་རིམ་གྱི་གང་ཞིག་མཆོག་གུར་པ། །
 སྒྲོག་གུར་དོན་ལ་སུ་ཡིས་ཆོག་ཐག་ཆོད། །

བན་བོན་གང་མཆོག་རང་གི་དྲད་པས་བྱ། །
 མདོ་སྒྲགས་གང་ཟབ་སོ་སོའི་རྟོག་པས་བརྟག། །
 འདི་ཕྱི་གང་པན་ལུང་གིས་གསལ་བཤད་བྱེད། །
 དོན་ལ་དབྱད་ན་གང་ལ་ཡིད་ཆེས་འོས། །

རང་གིས་ཤེས་ན་མ་ཁི་འབྱུ་བྱུག་གུང་། །
 ཆོས་ཀྱི་སྒྲིང་པོ་ཡིན་ཚུལ་རྒྱས་བཤད་སྒྲོས། །
 རང་གིས་མ་ཤེས་ངོ་མཆར་ཆོན་རིག་གཞུང་། །
 ཐེག་པ་དམན་ཞེས་སྒྲ་སྒྲུལ་འགའ་ཡིས་སྒྲེད། །

ཕ་མེས་སྟོང་ལས་བརྒྱུད་པའི་སྒྲོལ་ལུགས་འདིས། །
 ངན་སོང་གཡང་ལས་སྒྲོལ་མིན་མ་ངེས་གུང་། །
 མི་རིགས་འདུས་སྡེའི་བྱིད་ན་རང་རིགས་ཀྱི། །
 བྱད་ཆོས་གསལ་བར་སྟོན་པའི་རིན་ཐང་ཡོད། །

རིག་པའི་འབྲུང་ཁུངས་གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་སློལ། །
 སྤྱག་ལེན་བརྒྱད་པ་སྤྲ་མའི་ཞལ་གདམས་ཉིད། །
 དཔོན་པའི་བྱད་པར་དད་ལྡན་བོད་འབངས་ལ། །
 བན་པའི་བསམ་པས་ངལ་བའི་ཁུར་འདི་སྤངས། །

དད་པ་ཅན་ལ་ཐར་པའི་ས་བོན་དང་། །
 འདོད་པ་ཅན་ལ་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱས་པའི་གསོལ། །
 འཁོ་བ་གང་ལ་དགའ་བའི་དཔལ་སྦྱིན་པའི། །
 ཅིས་གཏོ་འདི་ནི་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་ཡིན། །

ཞེས་འབྲུང་ཅིས་ཉེར་མཁོ་བུམ་བཟང་གི་ཁ་སྐོང་ཆ་ལག་དང་བཅས་པ་བདུད་ཅིའི་ཚུ་རྒྱན་
 ཞེས་པ་འདི་ནི་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་ཅིས་རིག་སྤྱོད་བའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བཞུན་ཕྱན་ཆོགས་
 དེས་རབ་བྱུང་བཅུ་བདུན་པའི་ཤིང་རྩ་ས་ག་ལྔ་བའི་ཆོས་ཉེར་གཉིས་ཉིན། རྒྱ་ནག་ཁྲིན་ཏུའི་
 སྤང་གི་ལྷོ་རུབ་མི་རིགས་གཙུག་ལག་སློབ་མེའི་རང་གནས་སུ་ཡོངས་སུ་རྒྱགས་པར་བྱས་སོ། །

